DIÄTETIK IM ALTERTHUM.

EINE HISTORISCHE STUDIE

VON

DR. JULIAN MARCUSE,
ARZT IN MANNHEIM.

ROYAL COLLEGE OF PHYSICIANS. EDINR. LIBRARY.

MIT EINEM VORWORT

VON

Herrn Geh. Med.-Rath Prof. Dr. E. v. LEYDEN.

STUTTGART.
VERLAG VON FERDINAND ENKE.
1899.

Druck der Union Deutsche Verlagsgesellschaft in Stuttgart.

Vorwort.

Der Verfasser, Herr Dr. Marcuse in Mannheim, welcher sich bereits durch mehrere Artikel zur Geschichte der Medicin im Alterthum vortheilhaft bekannt machte, hat es unternommen, die Geschichte der diätetischen und physikalischen Behandlungsmethoden, welche gegenwärtig in den Vordergrund des Interesses getreten sind, zu bearbeiten und in anziehender Weise darzustellen. Alle diejenigen, welche den Sinn für Geschichte der Medicin sich bewahrt haben, und dessen sind gegenwärtig sehr viele — Aerzte und Laien —, werden dem Verfasser dafür Dank wissen. Sie werden aus der Darstellung ersehen, dass diese therapeutische Disciplin, welche heute wie etwas ganz Neues aufzutreten scheint, bereits im Alterthum gepflegt wurde und dass ihre therapeutische Anwendung in der Zeit der höchsten Blüthe griechischer und später römischer Medicin auch zu Zeiten von Hippocrates und Galen bereits einen bedeutenden Grad von technischer Ausbildung und richtiger Werthschätzung erreichte.

Nachdem diese Disciplinen eine Zeit lang zurückgeschoben und ein dunkles Dasein geführt hatten, sind sie jetzt wieder emporgeblüht und versprechen unter der Sonne

moderner Kultur sich zu neuer und fruchtbringender Blüthe zu entfalten.

Das sehr zeitgemässe Büchlein, welches den Stoff in einfacher und anziehender Weise behandelt, darf Jedem empfohlen werden, welcher sich für die alte und neue Entwicklung interessirt.

Berlin, im Mai 1899.

Prof. Dr. E. v. Leyden.

Vorrede des Verfassers.

Die wissenschaftliche Heimstätte, die die physikalisch-diätetischen Methoden Dank der Initiative des Herrn Geheimrath Professor Dr. v. Leyden in der von ihm begründeten Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie gefunden haben, sind das ursächliche Moment der Entstehung vorliegender Studie.

Die gewaltige pathologisch-anatomische und physiologische Entwicklung der medicinischen Wissenschaft unseres Jahrhunderts hat den Sinn für das Alterthum und seine naiv-rudimentären, naturwissenschaftlichen Begriffe verloren gehen lassen und damit zugleich den universellen therapeutischen Standpunkt der Alten, die ausgedehnteste Individualisirung und die Anwendung der einfachen, der Natur entlehnten Mittel als der besten, in die Vergessenheit hinabgestossen. Die Medicin als ratio medendi wird jedoch die hygienisch-diätetischen Mittel nie entbehren können, denn einzig und allein der durch die exacte Forschung gestützte Ausbau wird derselben die Aufgabe des Arztes, der Diener der Natur zu sein, zur Erfüllung zu bringen vermögen.

So war der Zweck dieser Arbeit, das simplex sigillum

veri, welches das Alterthum in allen Phasen des Volkslebens durchfluthete und seine höchste Vollkommenheit in der Therapie des kranken Individuum wie in der socialhygienischen Leitung der Völker fand, wieder wach zu rufen und der Wahrheit dieses Principes zum Siege zu verhelfen.

Der erste Boden, auf dem die vorliegende Studie über die Diätetik im Alterthum erstand, war die Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie: Möge das Interesse, das sie dort gefunden, ihr auch in der neuen, bedeutend erweiterten Form erhalten bleiben!

Mannheim, im Mai 1899.

Dr. Julian Marcuse.

Inhaltsverzeichniss.

Seite

Vorwort III

Vorrede des Verfassers V

Einleitung 1

Die Diätetik der orientalischen Völker 2

Die Diätetik der Griechen 6

Die Diätetik der Römer 11

Die Diätetik als Theil der Heilkunde in Griechenland und Rom . 14

Die specielle Diätetik in den Lehrsystemen des Hippocrates, Cornelius Celsus und Galen 30

Ergebniss der Diätetik des Alterthums 49

Digitized by the Internet Archive
in 2015

https://archive.org/details/b21713558

Die Geschichte der Medicin beginnt mit einem dunklen, sich selbst mehr oder weniger verschlossenen und unklaren Moment, das bald in einer höher oder tiefer ausgebildeten religiösen Gesinnung, bald in mystischen und abergläubischen Vorstellungen seinen Ursprung findet.

So tritt die tiefsinnige Fabelwelt der orientalischen Völker als das erste in der Geschichte an uns heran, die Medicin als ein Gottes- oder Gott-Naturdienst, der Arzt ein Priester, die Schule ein Tempel! Vom Standpunkt der Religion schreitet die Medicin dann fort — bei den Griechen zur hippocratischen Kunst, die Tempelerinnerungen sammelnd und in aphoristische Erfahrungssätze verwandelnd, — bei den Römern zur galenischen Wissenschaft, die mit unbestimmten Grenzen an Philosophie und Naturwissenschaft sich anlehnend die hippocratische Beobachtung an die physiologische Erkenntniss knüpft und damit zum ersten in sich abgeschlossenen Wissen wird.

Der Ursprung der Heilkunde ist zugleich der Ursprung der Diätetik, jener Lebensordnung, die wir in den frühesten Spuren einer Geschichte der Völker schon vorfinden, und die aus der natürlichen Erfahrung geschöpft, das ursprünglichste Mittel war, die Gesundheit zu schützen und zu erhalten, Krankheiten zu behandeln und zur Heilung zu bringen. Beschützt von den Priestern und Gesetzgebern, in den religiösen Vorstellungen und philosophischen Systemen als wohlgefällige und weise Lebensordnung gepriesen, war die Diätetik bei den alten Völkern mit der Religion, der Ethik und dem Staatsleben aufs engste verbunden. Als Hygiene des Individuums

war sie ein bedeutsamer Bestandtheil aller Gesetzgebungen, aller philosophischen Systeme des Alterthums, war sie der Pfeiler, auf denen der Bau antiker Civilisation ruhte, und die in den Worten gipfelte: non est vivere, sed valere, vita und κάλλιστον δικαιότατον λῶστον δ' ὑγιαίνειν, wie am Eingang des Apollinischen Tempels zu Delphi zu lesen war!

Schon bei den alten Indern finden wir die Verherrlichung der Mässigkeit, als des Quells allen Glückes, und Strabo schildert uns in seinen rerum geographicarum libri die ungewöhnliche Gesundheit und Lebensdauer der Inder. Sie schätzten die Diätetik ungemein hoch, lebten fast nur von vegetabilischen Speisen und unterwarfen sich willig einer Reihe von Speisevorschriften, die ihr Gesetzgeber Manu ihnen auferlegt hatte. Diese Vorschriften waren ausserordentlich detaillirt: Der indische Gesetzgeber hält das vegetarianische System für das heilsamste; er verbietet dem Brahmanen den Genuss von Fleisch und gegorenen Getränken. „Wer, die Vorschriften befolgend, nie, gleich einem Vampyr, Fleisch isst, der erwirbt sich Liebe in dieser Welt und wird von keinen Krankheiten befallen" (Manou V, 50). Strenge verboten ist dem Brahmanen der Genuss von Säugethieren, deren Huf nicht gespalten ist, von wilden Waldthieren, von Raubvögeln und von Vögeln, welche sich in bewohnten Ortschaften aufhalten, von zahmen Schweinen und den meisten Fischen; der Genuss von Kameelmilch, von Pilzen und von allem Süssen, was in saure Gährung übergegangen ist. — So waren die Inder in der That ein Volk von Vegetarianern, welche sich von Getreide, Milch, Reis, Baumfrüchten und Kräutern nährten und gegorene Getränke verabscheuten; nur die Gebirgsbewohner genossen auch Fleisch. Neben dieser hygienischen Diät war eine hervorragende Sauberkeit Grundbedingung des Lebens der Inder. Alle gottesdienstlichen Handlungen sind für Priester und Volk mit reinigenden Waschungen verbunden. Jeder Tempel hatte seine heiligen Badstellen, deren Benutzung eine verdienstliche Handlung war; vor dem Essen und vor dem Beten mussten Mundwaschungen vorgenommen werden. Ueber-

dies wendeten die alten Inder ein System der Leibespflege an, das in Reibungen des Körpers mit glatten Walzen von Ebenholz, also einer Art Massage, bestand. Eine Reihe von Ehevorschriften übte eine sanitäre Controle beider Theile, die eine Ehe schliessen wollten, aus und sorgte dafür, dass die Erzeugung erblich belasteter Kinder vermieden werde. Das indische Heilsystem war ein fast ausschliesslich diätetisches, allenfalls wandten sie noch äusserliche Einreibungen oder Pflaster an, und ihr Regimen war so streng, dass in Krankheitsfällen der Patient drei bis vier Tage lang weder Speise noch Trank zu sich nehmen durfte.

Bei den Persern suchte man, wie es ihr grosser Reformator Zoroaster anbefohlen hatte, durch diätetische Einrichtungen schon von Jugend an auf die Kräftigung des Körpers und die Gesundung der Organe einzuwirken, vornehmlich unter der Regierung von Cyrus, wie Xenophon und Strabo überliefert haben.

Die Aegypter, nach Herodots Zeugniss „nach den Libyern die gesündesten unter allen Völkern", erreichten ein sehr hohes Alter durch stete Fürsorge für ihr körperliches Wohl, so dass Plutarch schreiben konnte: τοὺς μὲν Αἰγυπτίους πάντας ἰατροὺς ἀκούομεν εἶναι. Die Gesundheitspflege war bei ihnen, wie bei allen orientalischen Völkern ein Theil der Staatsreligion und ihre Ausübung eine verdienstvolle religiöse Handlung. Wir finden demgemäss als sachkundige Berather und Aufseher des Volkes in gesundheitlicher Beziehung die Priester. Ihren Lehren folgend achteten die Aegypter vor allem auf Sauberkeit des Körpers, die durch eine regelmässige, mit Gebeten verbundene Reinigung erzielt wurde. Auch bei allen anderen Völkern des Orients verordnete das Religionsgesetz Waschungen. So besteht die einfachste von Zoroaster in der Zend-Avesta täglich gebotene in einer Abwaschung der Arme bis zum Ellenbogen, des Gesichtes bis hinter die Ohren und der Füsse bis an die Knöchel. Der Gesetzgeber begnügte sich hier nicht mit der Anordnung, Gesicht und Hände allein zu waschen, er forderte vielmehr gründliche Pflege aller dem

Einfluss der Luft zunächst ausgesetzten Theile, deren Reinheit und Abhärtung nicht wenig massgebend ist für die Gesundheit des ganzen Menschen. Auch Mohamed machte das Baden zu einer religiösen Pflicht. Eine wichtige Rolle spielte ferner das Reiben und Einsalben des Körpers, systematisches Strecken und Beugen, Kneten und Streichen der einzelnen Muskelparthien und Gelenke, Stählung der Gliedmassen durch gymnastische Uebungen von Kindheit auf, sowie die zeitweise oder absolute Enthaltung von gewissen Speisen (Fasten). So sahen sie schon in der Kindererziehung vor allem auf Körperfrische und Reinlichkeit, weniger auf körperliche Uebungen in der Palästra, die sie für gefährlich und für wenig belangreich hielten. Auch die Mässigkeit im Essen war religiöses Gebot, ihre Diät bestand vornehmlich aus Vegetabilien, Hülsenfrüchten, Milch und Honig, dann aus frisch geschlachtetem, einfach zubereitetem Fleisch von Wiederkäuern. Bei den Königen der Aegypter waren Lebensweise und Lebensordnung im öffentlichen wie im häuslichen Leben gesetzlich vorgeschrieben. Als weitere allgemein durchgeführte Massnahme finden wir bei ihnen die Beschneidung, die sie als Reinlichkeits- und gesundheitliches Schutzmittel ansahen. Es ist höchst wahrscheinlich, dass ein grosser Theil der Diätetik der Aegypter, einschliesslich des Gebrauches der Bäder, Massage und Salbungen auf die übrigen Völker des Alterthums übergegangen ist, vornehmlich auf die Juden und Griechen.

In der Apostelgeschichte finden wir eine Bestätigung hiervon durch die Worte: „Und Moses ward gelehrt in aller Weisheit der Aegypter“; er war es, der die Einrichtungen der Aegypter den Sitten und der Lebensart der Juden anpasste, so in dem weitgehenden Schutze gegen die Ansteckung, in der Verhütung nächtlicher Ausflüsse, in der Anempfehlung der Reinlichkeit und vor allem in den Speisegesetzen, die milde und saftreiche Nahrung als Schutzmittel gegen die in heissen Gegenden so häufig vorkommenden Hautkrankheiten und gegen den Aussatz vorschrieben. Schon vor der Sündfluth wurden „reine“ von „unreinen“ Speisen unterschieden,

dieser soll man sich enthalten, jene dagegen essen. Und in diesem Sinne handelte Moses, als er von den Thieren der Erde diejenigen für rein erklärte, welche gespaltene Klauen haben und wiederkäuen, von den Thieren des Wassers diejenigen, die Schuppen und Flossen haben; für unrein alle übrigen und alle Vögel, welche sich von Aas oder Sumpfthieren nähren, sowie alle Reptilien. Hiermit sind alle jene Thiere von dem hebräischen Regime ausgeschlossen, welche besonders von Parasiten heimgesucht werden, und der hervorragend hygienische Zweck dieser Massregel erscheint einleuchtend. Ob Speisen der Gesundheit zuträglich seien oder nicht, wurde ferner durch die gewonnene Erfahrung bestimmt: Was nur irgendwie einer Ansteckung verdächtig war, wurde nicht gegessen, weil in heissen Gegenden jede Ansteckung der Gesundheit doppelt schädlich erschien. Um Hautkrankheiten vorzubeugen, um jede Schärfe des Blutes zu vermeiden, verbot Moses den Genuss des Schweinefleisches unter Berücksichtigung der klimatischen Verhältnisse Palästinas, sowie der Unreinlichkeit des Thieres. Verboten war ferner der Genuss thierischen Blutes und des Fettes, welches die Abdominalorgane umgiebt, denn gerade dieses Fett enthält Lymphganglien, die oft Parasiten bergen.

Auch von dem was gestattet ist, darf nur mit Mass genossen werden; das Verbot der Unmässigkeit in Speise und Trank gehört zu den essentiellsten Bestimmungen der biblischen Hygiene. Unter allen Gesetzen war das vornehmste die Beobachtung der Reinlichkeit: docebitis ergo filios Israel, ut caveant inmunditiem et non moriantur in sordibus suis (Levit. XV.). Mann und Frau wurden nach dem Geschlechtsverkehr für unrein angesehen, bis sie sich gewaschen hatten, eine Vorstellung, die man übrigens auch bei den Babyloniern und Arabern findet. Wöchnerinnen wurden nach der Geburt für unrein gehalten, ebenso Frauen während ihrer monatlichen Reinigung, und Männer, die an Samenfluss leiden. Alles was von ihnen berührt ist, Betten, Kleider, Gefässe etc., müssen sorgfältigst gereinigt werden. Auf das sorgfältigste wurden

die Leprakranken isolirt; bei den geringsten verdächtigen Anzeichen trat strenger Abschluss ein. Eine Reihe ernster Sittenlehren und strenger Vorschriften richten sich gegen die Unmässigkeit und Völlerei: „Sei nicht gierig beim Mahl und iss nicht unmässig; denn vor lauter Essen wirst du hinfällig, und die Gier bringt dicht zur Galligkeit“ (Syracides), „Durch den Rausch sind viele zu Grunde gegangen; wer aber enthaltsam ist, wird sein Leben verlängern; Schlaflosigkeit und Qualen leidet der unmässige“ (ebenderselbe).

So finden wir nach diesem kurzen Ueberblick über die orientalischen Völker vor allem die Priester als Lehrer der Diätetik in Wort und That, die Lehre selbst von Beginn an sowohl mit der Ethik bei den Indern und Aegyptern, wie mit der öffentlichen Gesundheitspflege bei den Persern, wie schliesslich mit Ethik und öffentlicher Gesundheitspflege bei den Juden, aufs engste verknüpft und durch die Religion unter den Schutz der Götter gestellt. Ihre Grundzüge sind bei allen diesen Völkern so nahe verwandt, dass man fast von einem System sprechen kann, welches körperliche Reinheit, Behütung des Individuums vor Krankheitskeimen jeder Art, Reinheit des Geschlechtslebens verlangt und als Belohnung Gesundheit und langes Leben in Aussicht stellt.

Während so die orientalische Diätetik uns die Methode der Prophylaxis vorstellt, tritt uns in der griechischen und römischen Diätetik in ihren Anfängen die Methode der Abhärtung als leitendes Motiv entgegen. Zweifach war die Form, die die griechischen Volksstämme mit der Diätetik verband: An die öffentliche Gesundheitspflege fügten sie die dorischen Gesetzgeber an, an die Ethik die jonischen Philosophen; und dieser Unterschied in der Auffassung der Lehre zwischen Dorern und Joniern trat nicht minder hervor in der Lebensweise, der Lebensordnung, den körperlichen Uebungen und anderen Sitten dieser beiden Völker.

Gesetzgeber und Philosophen verwandten alle Mühe auf die Wohlfahrt und Stärke des Volkes. Jenen lag vor allem die ungeschwächte Kraft des Körpers, das Ertragen von An-

strengungen und Unbilden des Krieges, diesen die sittliche Erziehung, die gesunde Entwicklung der Seele am Herzen. Nach dieser Richtung hin waren schon die Einrichtungen von Minos unter den Kretensern gestaltet, ihren Ausbau vollendete jedoch Lykurg. Den Spartanern lag weniger an einem glücklichen Leben wie an dem Heil ihres Staatswesens, und dies spiegelte sich in ihrer gesammten Gesetzgebung wieder. Die neugeborenen Kinder badete man nicht, wie die Athener, in Wasser, sondern in Wein, sie zu stillen war eine heilige unabänderliche Pflicht. Mit Beginn des siebenten Lebensjahres wurden sie dem Elternhause entzogen und dem Staat zur Erziehung übergeben, um jeden Luxus und jede Weichlichkeit von ihnen fern zu halten; er gewöhnte dieselben an die härtesten Entbehrungen und erzog sie zu körperlicher Stärke und Kriegstüchtigkeit. Selbst die Erziehung der Mädchen übernahm Lykurg. Während deren öffentliches Leben jedoch mit der Heirath endigte, blieben die Männer ihr ganzes Leben lang unter der Obhut des Staates, der durch die Einrichtung einfacher gemeinsamer Mahlzeiten ihre Diät normirte, sie zu körperlichen Uebungen anhielt und ihre tägliche Beschäftigung regelte.

Im Gegensatz zu ihm war Solons Bestreben, die Athener aus eigenem inneren Verlangen heraus zur Tugend und Diätetik zu führen, nicht durch drakonische Gesetze. „Der Geist eines Weisen in dem Körper eines Athleten“ war das Ziel seiner Lehren. Bäder und Abreibungen, Gymnastik, Aufenthalt in freier Luft waren die Hauptfaktoren seines Regimen. Zu seiner Zeit soll bereits der Scythe Anarchasis die Diätetik als Lebenskunst öffentlich gelehrt haben.

Eine weitere Ausdehnung gewann die Diätetik durch die Philosophen, vor allem durch Pythagoras; nach jahrelangem Aufenthalte unter den Aegyptern und Persern kehrte er nach Kroton zurück und gründete dort eine Schule; auf Grund seiner diätetischen Lehren führten seine Schüler ein tadelloses Leben, das der Mässigkeit im Essen und Trinken, der Enthaltsamkeit im Geschlechtsverkehr, der Sauberkeit des Körpers

und körperlichen wie geistigen Uebungen gewidmet war. Mit unbeflecktem Beispiel ging er ihnen allen voran: Oft soll er sich nur mit Honig, als einziger Speise, begnügt haben, um den Nutzen der Mässigkeit ihnen vor Augen zu führen. Den Fleischgenuss schränkte er stark ein, Fische verbot er ganz, ebenso die Bohnen wegen ihrer blähenden Wirkung, eine Massnahme, die er von den Aegyptern übernommen hatte. Er weckte unter seinen Landsleuten den Sinn für Heilkunde und Diätetik, und zu den ersten und bedeutendsten Aerzten Griechenlands stellten die Krotonenser das zahlreichste Kontingent. Auch Plato und Aristoteles, die beide sich hauptsächlich an die Einrichtungen Lykurgs anlehnten, sind als Förderer der Diätetik zu nennen.

Plato verlangt eine völlig hygienische Erziehung. Gleich nach der Geburt soll die körperliche Erziehung beginnen und mit der grössten Aufmerksamkeit bis zum reifen Alter fortgesetzt werden. Im sechsten Lebensjahr sollen die Geschlechter getrennt und von nun an gesondert erzogen werden. Er empfiehlt körperliche Uebungen nicht nur zur Erzielung der Stärke und Kriegstüchtigkeit, sondern ausdrücklich auch zur Förderung der Gesundheit: „ὑγιείας ἕνεκα".

Aristoteles empfiehlt für das zarte Kindesalter milchreiche Nahrung und Ausschliessung aller Spirituosen, da letztere schädlich wirken können, Gewöhnung an Kälte und körperliche Bewegung vom frühesten Alter an. Bis zur Zeit der Pubertät sollen nur leichte körperliche Uebungen vorgenommen werden, ohne zwangsweise geregelte Diät; alle gewaltsamen Anstrengungen sind auszuschliessen, um das Wachsthum nicht zu hindern. Nach erreichter Mannbarkeit sollen drei Jahre vorwiegend geistiger Erziehung folgen und hierauf erst anstrengende körperliche Uebungen bei zwangsweise geregelter Kost vorgenommen werden, da gleichzeitige körperliche und geistige Anstrengung den Körper zu sehr angreife. Aber auch in der Zeit der militärischen Zucht soll man nicht das Athletenthum erstreben und der kriegerischen Wildheit nicht die Zügel schiessen lassen.

Wesen und Bedeutung dieser, bald in philosophischen Lehrsystemen, bald in gesetzgeberischen Massnahmen ertheilten Vorschriften, die von tief eingreifender Bedeutung auf das gesammte Staats- und individuelle Leben waren, zu erkennen, ist nur möglich, wenn man in kurzem Ueberblick die gesammte Lebensweise der Griechen und Römer an sich vorüber ziehen lässt.

Gymnastik und Spiele, einige der wichtigsten öffentlichen Einrichtungen der Griechen, waren von den ältesten Zeiten her die Ursache, dass mit dem gesammten Volksleben Uebung und Pflege des Körpers eng verbunden waren; in ihnen fand vor allem die Diätetik einen hervorragenden Platz, denn Mässigkeit im Essen und Trinken, eine kräftige einfache Kost, Bäder und Salbungen des Körpers waren die Begleiterscheinungen jener körperlichen Ausbildung der Jugend. Ihre Lebensweise war wenigstens in den heroischen Zeiten eine ausserordentlich einfache: Das Hauptnahrungsmittel war Brot, wie wir aus Homer wissen, Fleisch, vorzugweise geröstetes, und zwar nur das der Hausthiere, während Fische, Gemüse, Früchte etc. nur selten erwähnt werden; als Getränk nahmen sie mit Wasser gemischten Wein. Schon damals galt die Unmässigkeit im Trinken als Schande, und Achilles schilt den Agamemnon: Trunkenbold! Mit den Augen des Hund's, mit dem Muthe des Hirsches! (Iliad. I. 225).

Waschungen und Salbungen waren tägliches Bedürfniss: Vor jeder Mahlzeit, bei der Rückkehr aus der Schlacht oder von einer Reise wuschen und salbten sie sich, ebenso wie ihre Kleidung einer steten Reinigung durch Waschungen unterzogen wurde. Diese häufigen Prozeduren haben nach aller Forscher Ansicht viel zur Gesundheit der Heroen beigetragen. Die ursprüngliche Einfachheit der Sitten bis zur homerischen Zeit erlitt in der Folge eine Veränderung, die verschieden bei den Joniern, verschieden bei den Doriern war. Die mässigsten waren bekanntlich die Spartaner, deren Nahrung vorzugsweise aus Suppe, Fleisch, Brot und Wein bestand, die in gemeinsamen Mahlzeiten — συσσίτια — eingenommen

wurde. Politische Umwälzungen, die Beendigung des persischen und peloponnesischen Krieges, verschlechterten die Sitten, und bald trat in fast allen hellenischen Staaten ein verderblicher Hang zur Schwelgerei ein, vorzugsweise bei den jonischen, dem auch die Athener, die von Natur wenig Werth auf Essen und Trinken legten, anheimfielen.

Drei Mahlzeiten hatten die Griechen: Frühstück, Mittag und Vesper; die Hauptmahlzeit war des Mittags und bestand aus Fischen, Fleisch, Zuspeisen, Brot und einem Nachtisch, der Süssigkeiten, Früchte und anderes brachte. Den Wein mischten sie mit Meerwasser und glaubten dadurch die Verdauung zu begünstigen und der Umneblung des Kopfes vorzubeugen. Der Gebrauch der Bäder war unter den Griechen verschieden; die Spartaner schickten jeden siebenjährigen Knaben täglich in den Eurotas, warme Bäder und Salbungen waren ihnen unbekannt, die Athener badeten die Neugeborenen in warmem Wasser, und auch die Erwachsenen nahmen zeitweise warmes Wasser zu Waschungen und Bädern.

Die öffentlichen Bäder standen in unmittelbarer Verbindung mit den Gymnasien. Man erkannte klar den hohen Werth derselben für Reinlichkeit, für Anregung der Ausscheidung von Schlacken durch die Haut und Nieren, für wohlthätige Reizung des Nervensystems mittelst Abkühlung oder Erwärmung, passiver oder aktiver Bewegung, für Hebung des Stoffwechsels und der Blutcirculation, kurz für die Stärkung des ganzen Körpers. Schon die homerischen Helden nahmen bekanntlich nach längeren, den Staub und Schmutz der Strassen auf dem Körper häufenden Märschen bald warme, bald Fluss- oder Seebäder. Jedem Fremdling bot die hellenische Gastfreundschaft vor Speise und Trank ein Bad. In späteren Zeiten bestand das Bad der Griechen, wenn es vollständig war, aus folgenden sieben Abtheilungen:

1. Das kalte Bad, λοῦτρον.

2. Das ἐλαιοθέσιον, der Raum wo man mit Oel gesalbt und die Massage der Muskeln und Gelenke vorgenommen wurde.

3. Das Frigidarium, Abkühlungsgemach.
4. Das προπνιγνεῖον, Zimmer vor dem Schwitzbad.
5. Die Schwitzstube.
6. Das Laconicum, die Trockenstube.
7. Das warme Bad, in dem der Badende von dem Diener kräftig abgerieben und gereinigt wurde.

Ebenso war den Alten der wohlthätige Einfluss der Sonne auf den menschlichen Körper wohl bekannt, und wo sie konnten, setzten sie sich demselben aus. Sie gaben den grösseren Theil ihres Körpers der Luft wie der Sonne preis, und als in Folge der Civilisation auch ihre Kleidung mehr als das Nothwendige enthielt, suchten sie durch besondere Einrichtungen (gymnastische Uebungen, Luft- und Sonnenbäder) das Nachtheilige jener Verhüllung zu pariren.

Bei den Römern bestand dasselbe Band zwischen Diätetik und Geistesleben der Nation. Nur war sie hier mehr mit der öffentlichen Gesundheitspflege wie mit der Ethik verbunden. Bald aber, als der Luxus in unheilschwangerem Triumphe in Roma einzog, wich sie von der Ethik ab, und als das Volk zum verderblichen Beispiel der Cäsaren fortgerissen war, entfremdete sie sich auch der öffentlichen Gesundheitspflege und ertrank schliesslich in dem Pfuhl der Schwelgerei.

Die alten Römer lebten sehr mässig, sie assen nicht einmal Brot, sondern Brei, wie wir von Plinius wissen; erst später lernten sie den Genuss des Brotes kennen, das die Quiriten selbst buken in Ermangelung von Bäckern. Ihre Hauptnahrung waren Hülsenfrüchte und Speisen, die aus Wasser, Mehl, Honig, Eiern und Käse zubereitet waren. In den alten Zeiten war der Genuss des Weines sehr selten, ja sogar den Männern vor Ablauf des 35. Jahres (Aelianus, Var. Histor.), den Frauen für das ganze Leben verboten; später wurde es allerdings anders.

Die Zahl der Mahlzeiten war vier am Tag; das Frühstück war bei den Alten kurz und karg, erst später bekam es einen luxuriösen Charakter. Ihre Hauptmahlzeit war das

Mittagsmahl, das nach den Staats- und Privatgeschäften, nach den körperlichen Uebungen und Bädern eingenommen wurde. Der Weinkonsum stieg mit dem Verfall der Sitten und erreichte solche Dimensionen, dass Domitian die Anlegung neuer Weinberge verbot (Suet. Dom.); doch wurde er selten rein getrunken, meist mit warmem oder kaltem Wasser gemischt. Die Auswahl der Speisen, die die einzelnen Mahlzeiten ausmachten, war, wie bekannt, eine stetig steigende und der Genusssucht und Völlerei fröhnende; erst unter Trajan trat eine Reaktion auf diesem Gebiete ein.

Zu allen Zeiten wurden körperliche Uebungen und Bäder als Pflege des Körpers angewandt.

Das Badewesen war zur Zeit des Königthums und der Republik zunächst, wie in der älteren griechischen Vergangenheit recht einfach. Im Sommer badete man im Meere und in den Flüssen, vor allem im Tiber, im Winter im Waschhaus (lavatrina), einem Raum neben der Küche, wo man Heizung und Wasserabfluss derselben mitbenutzen konnte. In Rom war der Tiber im Bezirk des Marsfeldes Volksbad und Schwimmbad für die Jugend. Mit der Einführung der Wasserleitung entstanden die ersten öffentlichen Bäder, die auf Kosten des Staates und zuweilen auch aus Stiftungen und Schenkungen begründet und unterhalten wurden. Mit der Erfindung der Luftheizung erreichten die Bäder eine weitere Entwicklung und mit dem Aufschwung, den Rom unter den Kaisern nahm, ihre höchste Blüthezeit. Die grossen Thermen entstanden anfänglich aus der Idee des griechischen Gymnasiums. Neben den Einrichtungen zu kalten und warmen Bädern aller Art enthielten sie Räume zu ernsterem Lebensgenuss, Bibliotheken und Sammlungen; hier fand sich auch die in Rom früher nicht übliche griechische Palästra, ferner Räume für körperliche Uebungen und Spiele. Das Innere der Thermen war mit dem auserwähltesten Luxus ausgestattet und von fabelhafter Pracht. Die Bäder suchte man vorzugsweise nach den Uebungen auf dem Marsfeld oder in den Gymnasien auf, die zu den vornehmsten Beschäftigungen der Römer gehörten und

alle nur erdenkbaren Exercitien des Körpers umfassten. Die in der Turnschule und durch Strapazen Geübten sind nach Lucian „bei roten Wangen von der Sonne gebräunt, mannhaften Ansehens und zeigen eine Fülle männlicher Lebenswärme; sie erfreuen sich der besten Gesundheit, sind weder steif noch dürr, noch lästig dick, sondern ebenmässig gebaut". Wir finden aber auch bei den Römern die Benützung von Luft und Sonne als allgemein herrschende diätetische Volksgewohnheit. Der Begriff — sich sonnen — war ihnen wohl bekannt und in den Briefen des jüngeren Plinius finden wir verschiedene Stellen, die darauf hinweisen; so erzählt er von Vestricius Spurinna, lib. III, Epist. I: „Sobald die Zeit zum Baden gemeldet war, ging er nackt in der Sonne spazieren, wenn es windstill war; dann spielte er lebhaft und lange Ball." Von seinem Onkel, dem Verfasser der Naturgeschichte, berichtet er III, 5: „Nach dem Essen lag er im Sommer oft in der Sonne, las ein Buch und machte sich Notizen. Nach dem Sonnenbad wusch er sich mit kaltem Wasser, nahm eine Kleinigkeit zu sich und schlief dann längere Zeit." Auch bei Cicero, Orat. II, 14, finden wir ambulare in sole; das Wort sol wurde daher auch überhaupt für einen Ort, wo die Sonne hinscheint, gebraucht. Der Ort, wo die Alten sich vorzüglich sonnten, war in den älteren Zeiten das Dach der Häuser, welches bekanntlich bei den Privathäusern im Orient, Griechenland und Rom meistens flach war. Und späterhin war es ein besonderer Anbau an den Häusern, welcher vorzüglich zur Heliosis bei den Römern benutzt ward und Solarium hiess. Er entsprach ungefähr unseren Erkern oder Balkons; gewöhnlich lag man angekleidet auf den Solarien entweder unmittelbar auf dem Boden oder auch auf Polstern, wie Terentius erwähnt. Doch benutzte man auch nackt die Sonnenwärme, und dies war die eigentliche Heliosis, das trockene Sonnenbad, was Plato ἥλιον καθαρὸν und Cicero sowie Plinius solem assum nennen zum Unterschied von sol unctus, wo man gesalbt sich den Strahlen der Sonne aussetzte.

Der innere Zusammenhang zwischen Diätetik und Geschichte der Völker ist aus diesen kurzen Streifzügen wohl schon ersichtlich, denn Wachsthum und Abnahme der Staaten haben immer in engem Verhältniss zur Mässigkeit und Schwelgerei gestanden. Da aber die Diätetik ein Theil der Medicin und diese wiederum mit der Geschichte der Völker im innigsten Zusammenhang steht, so lässt sich die Bedeutung der Aerzte im klassischen Alterthum ermessen, die die Diätetik als Lebensprinzip der Gesundheit allem vorangestellt haben.

Den obersten Grundsatz der Diätetik, dass es für den Arzt werthvoller und dankbarer sei, Krankheiten zu verhüten wie zu heilen, hatten schon die hervorragendsten Vertreter der hippocratischen Lehre voll und ganz erkannt: Und nie hat nach den Coern ein Arzt gegen diesen Lehrsatz zu fehlen gewagt.

Uebergehen wir die ältesten Zeiten, mit dem Mythus, dass Apoll selbst den Aerzten die Kunst, das Leben zu verlängern, gelehrt habe (Callimachus, Hymnus in Apollinem), so finden wir schon zu Zeiten der Priester, die bekanntlich die ärztliche Kunst ausübten, eine rege Förderung der Diätetik; ihre Medicin war in den Tempeln des Aeskulap fast nur Diät. Die Tempel selbst lagen auf erhöhtem, luftigem Terrain, von Hainen umgeben, und streng sah man darauf, dass in dem geweihten Gehege kein Todesfall eintrat, keine Frau niederkam! Die Hilfesuchenden konnten erst nach strenger körperlicher Reinigung sich nahen.

Mit Hippocrates und seinen Schülern beginnt die wissenschaftliche Formulirung diätetischer Vorschriften und Gebote, die bis dahin nur in roher Empirie ihre Anwendung gefunden hatten. Von seinem Lehrer Herodicus übernahm er das Erbe, diesen unentbehrlichen Theil der Heilkunde zu der ihm gebührenden Höhe zu bringen, und unsterblich, wie die hippocratische Kunst im Allgemeinen, bleibt sein Verdienst um die Diätetik, deren gewaltige Bedeutung als prophylaktische Anwendung nächst der therapeutischen er in den Worten ausdrückt: „Die Lebensordnung vermag sehr viel zur Wiederherstellung der Kranken, zur Erhaltung der Gesundheit und

der Kräfte bei körperlichen Uebungen, und wozu man sie nur immer benutzen will“ (de rat. vict. in morb. acut.). Seine eigenen Werke enthalten eine zahllose Reihe heilsamer Vorschriften, während seinen Schülern eine Zahl specieller Schriften über die Diätetik zugeschrieben werden, so das Buch περὶ διαίτης ὑγιεινῆς, περὶ διαίτης, περὶ τροφῆς und andere. Die berühmten Aphorismen von Hippocrates umfassen theilweise die Lebensordnung der Gesunden, theilweise die der Kranken; die bedeutsamsten Sätze in ihnen sind der strenge Hinweis auf die Beobachtung der Gewohnheit des Menschen, der man so weit Rechnung tragen müsse, dass selbst das schlechte nicht plötzlich durch besseres ersetzt werden dürfe, das Verwerfen einer sklavisch durchgeführten knappen Diät (Aphorism. I. 5)., seine Betonung, dass alles von Uebel sei, was das Mass überschreite: Schlaf, Nachtwachen, Ueberladung, Hunger (Aphorism. II. 3. 4). Dem gesunden Körper schaden die Heilmittel, was besonders von den Purgantien gilt, deren Anwendung bekanntlich in damaliger Zeit ungeheure Dimensionen angenommen hatte. Das Buch περὶ ὑδάτων, ἀέρων καὶ τόπων behandelt in mannigfacher Hinsicht socialhygienische Fragen, indem es die Wirkung des Wassers, der Winde und Jahreszeiten auf den menschlichen Körper zu deuten sucht, die Lage der Städte, die Lüftung der Wohnungen und andere Punkte der Wohnungshygiene bespricht. Aber sowohl in diesem Werke als auch in seinen Aphorismen und seinem Traktat über die Epidemien berührt er überdies eine Reihe von anderen Fragen, welche die moderne Hygiene beschäftigen und löst sie theils in naiver Weise, theils auf Grund ernster wissenschaftlicher Beobachtungen. Ihm ist vor allem die minutiöse Feststellung des Regimes für den kranken und den gesunden Menschen zu verdanken, welches für lange Jahrhunderte massgebend war. Hippocrates verleiht der Hygiene einen neuen Charakter, während sie früher durchaus staatlich-social war, wird sie nun medicinisch-individuell. Es ist nicht mehr der Gesetzgeber, welcher die Hygiene der ganzen Gesellschaft anordnet, sondern der

Arzt, der jedem Einzelnen die ihm angemessene Lebensweise räth (Nossig, Socialhygiene).

Die speciellen Vorschriften und Regeln der hippocratischen Diätetik werden wir an anderer Stelle im Zusammenhang mit denen des Celsus und Galen zu würdigen lernen. Von den pseudohippocratischen Schriften schreibt Galen das Buch περὶ διαίτης ὑγιεινῆς dem Polybus zu; es enthält nächst zahlreichen Wiederholungen genaue und detaillirte Beschreibungen der Purgation und des Erbrechens. Werthvolle Sentenzen findet man in den drei Büchern über die Diät von Philistion: „Wer über die Lebensweise des Menschen richtig urtheilen will, der muss vor allem die Natur des gesammten Menschen kennen zu lernen suchen, und zwar wie sie von Anfang an war, und wie sie sich im Laufe der Entwicklung verändert hat. Ferner die Natur aller Speisen und Getränke, aus denen eine richtige Nahrung besteht, und welche Wirkung jedes einzelne Nahrungsmittel von Natur aus oder durch äussere Nothwendigkeit und menschliche Kunst auszuüben im Stande ist.“

„Auch das passende Mass der Arbeitsleistung, welche von uns verlangt wird, muss nach der Menge der Nahrung, der Natur und dem Alter des Menschen, den Jahreszeiten, der Gegend, in der man wohnt, bestimmt werden. Wenn man dann die einer jeden Natur passende Nahrungsart und die Menge der Arbeitsleistung, welche weder über noch unter dem Mass zu stehen hat, ermittelt hat, so wird man sicherlich für den Menschen die volle Gesundheit gefunden haben.“ Das zweite und dritte Buch enthalten Anweisungen zur Gymnastik, Bädern, Ringkämpfen und schliesslich die Schilderung von Krankheiten in Folge zu starker oder zu geringer Körperübungen. Die Heilmittel dagegen sind Diät, die den verschiedenen Jahreszeiten entsprechend gewählt werden muss, Enthaltsamkeit und anderes. Aus diesem zweiten und dritten Buche über Diät hat, wie wir unten sehen werden, Celsus seine Hauptargumente durch vergleichende Gegenüberstellung entnommen.

Der nächste Abweg, auf den man nach Hippocrates

Tode gerieth, war der Weg der theoretischen Grübelei und das Eindringen philosophischer Lehrtheoreme in die bewährten hippocratischen Erfahrungssätze. Man nennt diese Schule Dogmatiker (λογικοί, medici rationales) und könnte sie ebenso gut Theoretiker nennen, weil ihnen die Erfahrung mehr Nebensache war. Die Diätetik wurde von ihnen im vollen Masse aufrecht erhalten, denn da sie alle inneren Uebel von der Galle, dem Schleime (Thessalus) und ausserdem noch vom Blute und Wasser (Polybus) ableiteten, beruhte die Behandlung der Krankheit auf der Herstellung der gleichmässigen Mischung jener Grundstoffe, und man gab Mittel, die dem entstandenen Ueberfluss auf irgend eine Weise entgegenwirken sollten, mit beständiger Rücksicht auf die Thätigkeit des Magens und die Anziehungskraft jener Theile. Dies sind aber keine anderen als die Nahrungsmittel, und daher beruht die Hauptkunst des Arztes in der Anordnung einer passenden Lebensordnung. Die Dogmatiker des ganzen Alterthums haben diesen Grundsatz festgehalten, ja man kam selbst dahin, die Diätetik von der Kunst, Krankheiten durch Arzneimittel zu heilen, förmlich zu trennen. Die bekanntesten von ihnen sind Thessalus, der Verfasser der vier Bücher von den Krankheiten, Polybus, der ausser vielem anderen als Verfasser des Buches über die Natur des Kindes gilt, der oben schon erwähnte Philistion, ferner Chrysippus von Knidos. Chrysippus, der in der ägyptischen und pythagoräischen Heilkunde ausgebildet war, suchte, soviel er konnte, den Gebrauch der Pflanzenmittel einzuführen und den Glauben an ihre untrügliche Wirksamkeit zu befördern. Er verwarf den Aderlass und die Purgantien, setzte an Stelle der letzteren die Entziehung der Speise und hielt sich im Uebrigen ganz an die ägyptische Lebensordnung, die mit gelinden Brechmitteln und Klystieren das meiste zu bewirken suchte. Unter seinen Schriften erwähnt man ein eigenes Buch über den Kohl, in dem schon die älteren Pythagoräer besondere Kräfte gesucht haben. Weiterhin sind zu nennen Praxagoras, der das Aushungern der Kranken in einer eigenen Schrift

behandelte und Diocles, dessen Schrift über die Zubereitung der Speisen Oribasius uns überliefert hat. Aus dieser Arbeit ersehen wir, dass Hippocrates auch die richtige Bereitung der Speisen und die Würzung derselben für sehr wichtig gehalten hat, da sie nicht nur den Zweck haben, die Gesundheit zu erhalten, sondern auch angenehm zu schmecken. Aus einem weiteren dem Diocles zugeschriebenen Werke „De alimentis facultate“ hat Galen unter anderen den bemerkenswerthen Satz uns überliefert: „Nur durch Erfahrung lernen wir die Fähigkeiten der Nahrungsmittel kennen, nicht aus den äusseren Anzeichen, die vom Temperament wie vom Geschmack bestimmt werden.“ Den Dogmatikern folgten die Alexandriner, deren Förderung der medicinischen Wissenschaft allein schon daraus erkenntlich wird, dass nach Plinius Zeugniss die Könige selbst, die Ptolemäer, Leichen secirten, um die Krankheitsursachen festzustellen. Wie Celsus uns berichtet, ist die Medicin in den damaligen Zeiten in drei Theile getheilt worden: In die Diätetik, Pharmacie und Chirurgie; Herophilus und Erasistratus sind die leuchtenden Namen jener Regierungsperiode der Ptolemäer. Erasistratus wird als der hauptsächlichste Begründer der diätetischen Therapie bezeichnet. Ueber das Fasten waren seine Grundsätze folgende: Es ist das Hauptmittel gegen Entzündung; deshalb ist es auch in jeder Entzündung schädlich, zu Anfang nährende Getränke zu geben, wodurch die Plethora — er bezeichnete damit eine Ueberfüllung mit Nahrungsstoff, nicht mit Blut — nur vermehrt werde. Er verbannte ferner die heftigen Purgantien, wandte dagegen gelinde diätetische Abführmittel an, die er in vielen Krankheiten für zweckmässig hielt. Beispiellos und nachahmenswerth war seine Sorgfalt in den Verordnungen und der Festsetzung des diätetischen Verhaltens; er nahm keinen Anstand, die Bereitung der Speisen, der Umschläge und mancher anderen Dinge selbst anzugeben, die von vielen für zu unwichtig gehalten wurden und, ohne Sorgfalt verordnet, die Erfolge der übrigen Behandlung nur wenig unterstützen konnten.

In Rom, das der geistige Erbe Griechenlands geworden war, tritt uns zuerst Asclepiades als Vertreter diätetischer Wissenschaft entgegen. Fünf Dinge empfahl er als Erhaltungs- und Heilmittel: Enthaltsamkeit von Speisen, bei bestimmten Gelegenheiten auch von Wein, Massage des Körpers, Aufenthalt in frischer Luft und Bäder; von ihm rührt die erste Anwendung des kalten Wassers als therapeutische Massnahme her; er verwarf die masslose Anwendung von Brechmitteln und Purgantien und wandte sich gegen die Arzneien, die er als schädliche Substanzen für den Magen ansah. Seine Diät ist eine kräftige und nährende, die Verdaulichkeit der Speisen bestimmt er nach dem Geschmack und der Vertheilung ihrer Atome im Körper. Mit dem Auftreten von Aulus Cornelius Celsus tritt die Geschichte der Medicin in das Zeitalter der Encyklopädie, die in ihm ihren bedeutendsten Vertreter sieht. In seinen acht Büchern de medicina behandelt er nach einer glänzenden Betrachtung der Geschichte dieser Kunst, vor allem die Frage, wie man die Gesundheit schützen, die Krankheit bessern könne; beides sei Pflicht des Arztes, vornehmlich aber das letztere. Nachdem er auseinander gesetzt, was mit den Gesunden zu geschehen habe, folgen in den vier ersten Büchern die inneren Krankheiten, denen man durch eine genaue Beobachtung diätetischer Regeln vorbeugen wie Heilung bringen kann, in den vier anderen die äusseren Krankheiten und die Chirurgie. Seine Diätetik stammt vorzugsweise aus den pseudohippocratischen Büchern und von Asclepiades, und man hat ihn daher den lateinischen Hippocrates genannt. Mit bewundernswerther Kunstfertigkeit hat er als erster in der Geschichte der Medicin die gesammte Heilkunde, die Diätetik wie die Arzneikunde und Chirurgie, in eine methodische Darstellung zu bringen gesucht, und gegenüber unserer vorliegenden Betrachtung ist er neben Hippocrates und Galen der bedeutendste Lehrer der Diätetik gewesen.

Wenngleich seine Encyklopädie, wie es in der Natur der gestellten Aufgabe liegt, eine Zusammenfassung aller bisher aufgestellten Vorschriften und Regeln ist, so finden wir doch

zahlreiche Punkte, in denen Celsus von seinen Lehrmeistern Hippocrates und Asclepiades abweicht, so vor allem in der Indikationsstellung des Aderlasses: „Denn es kommt nicht auf das Alter, nicht auf die Krankheit an, sondern auf den Bestand der Kräfte. Wenn daher ein Jüngling schwach ist, oder wenn eine Frau, die nicht schwanger ist, wenig Kräfte hat, so ist der Aderlass unpassend, denn es wird dadurch alle noch übrige Kraft vernichtet. Aber ein starker Knabe, ein robuster Greis und eine Schwangere, die noch bei Kräften ist, werden sicher hierdurch geheilt“ (lib. II, cap. X). Dieses ist theilweise der Lehre des Coers entgegengesetzt („Ein schwangeres Weib erleidet einen Missfall, wenn sie zur Ader gelassen wird.“ Aphorism. V. 30), theilweise prägnanter und schärfer begrenzt als bei Hippocrates („In hitzigen Krankheiten lasse man zur Ader, wenn die Krankheit sehr heftig ist, wenn der Kranke in seinen besten Jahren und hinlänglich mit Kräften versehen ist“ de rat. vict. in morbis acut.). Die Beobachtung der kritischen Tage in akuten Krankheiten, wie Asclepiades es that, wies er als nichtig ab. — So finden sich noch viele Stellen, die den Celsus als selbständig denkenden Arzt uns vorführen, der besonders gegen Asclepiades, der Brech- und Abführmittel voll und ganz verworfen hatte, das individualisirende Prinzip hervorhebt, „doch kann man sie nicht unter allen Umständen verwerfen, weil die Beschaffenheit des Körpers und der Jahreszeiten sie nothwendig machen können, wenn sie nur mässig und nicht ohne Noth angewandt werden“ (liber I, cap. 3).

Ausser diesem berühmten Werke des Celsus besitzen wir aus jener vorgalenischen Zeit eine Reihe bemerkenswerther Schriften und Lehren über die Diätetik zum Theil aus den Reihen der Aerzte, zum Theil aus denen der Philosophen. Unter den letzteren tritt uns Plutarch, der in jedem Wissenszweig unterrichtete, mit seinen ὑγιεινὰ παραγγέλματα entgegen, die ausserordentlich scharfsinnige und nützliche Vorschriften enthielten: „Jene genaueste, bis aufs Haar, wie man zu sagen pflegt, erforschte Lebensweise, macht den Körper furchtsam

und ängstlich gegenüber jeder Gefahr, stumpft die Lebendigkeit des Geistes ab, welcher dadurch in jeder Handhabung der Arbeit wie in dem Genuss des Vergnügens etwas Unheilvolles vermuthet und nichts mit Vertrauen angreift.“ Doch ermahnt er „durch die richtige Beschaffenheit der Speisen die Verdauung der Nahrungsaufnahme zu erleichtern“, mässig zu leben, behauptet nachdrücklichst, dass das Essen von Fleisch wider die Natur des Menschen, dass Gewürze nur einem gesunden Körper gut seien, dass man, wenn einem etwas Seltenes oder Ausgezeichnetes zum Essen angeboten werde, mehr in der Enthaltsamkeit wie im Genuss seinen Ruhm suchen müsse. In einem seiner Dialoge finden wir über die Vererbung von Krankheiten überraschend scharfsinnige Beobachtungen: „Nicht absurd, sondern nutzbringend handeln wir, wenn wir den Kindern derer, die an Epilepsie, Melancholie oder Gicht gelitten haben, körperliche Uebungen, geregelte Lebensweise und Heilmittel zukommen lassen, nicht weil sie krank sind, sondern damit sie es nicht werden, denn ein aus ungesundem Körper hervorgegangener Leib hat keine Stütze, sondern bedarf der Heilmittel.“ In seiner Schrift über die Kindererziehung sowie in den Lehren für Verheiratete giebt er zahlreiche nützliche Vorschriften in diätetischer Hinsicht.

Unter den Aerzten, die in ihrer Therapie das diätetische Verhalten bevorzugten, war es vor allem Cälius Aurelianus, der glänzendste Vertreter der methodischen Schule, die nach des Asclepiades Beispiel der Arzneimittel nur mit grosser Beschränkung sich bediente. Zu den erschlaffenden Mitteln zählten sie alle die, welche irgend eine Ausleerung bewirken: den Aderlass, lauwarme Bäder, Einreibungen von Oel, erweichende Umschläge; Kühle und Dunkelheit oder mässige Beleuchtung des Zimmers, frische Luft, kaltes Wasser, kalte Umschläge, zusammenziehende Kräuter entsprachen der entgegengesetzten Anzeige. Wollte man in höheren Graden von Erschlaffung heftigen Schweissen Einhalt thun, so bestreute man den ganzen Körper mit einem adstringirenden Pulver. In hitzigen Krankheiten richtete man sich nach den verschie-

denen Perioden der Krankheit; bloss von der Zeit ihrer Dauer nahm man Indikationen zur Einrichtung der Diät und zur Verordnung der Arzneimittel her. Im Anfange der Krankheit entzogen sie dem Kranken entweder alle Nahrungsmittel oder sie erlaubten ihm doch nur äusserst leicht verdauliche. Die Zunahme der Krankheit erforderte die einfache Erfüllung der allgemeinen Indikationen, der Erschlaffung oder Zusammenziehung, und nur wenige Nahrung; der höchste Stand der Krankheit erheischte beruhigende Mittel, und bei der Abnahme derselben dachte man an die Beförderung der Solution und verordnete mannigfaltigere Nahrungsmittel. In langwierigen Krankheiten besonders wandte man zuerst die vorbereitende Methode an. Am ersten Tag liess man den Kranken fasten oder gab ihm höchstens sehr wenig Nahrung und etwas Wasser. Am zweiten musste er sich gelinde Bewegung machen, sich mit Oel einreiben lassen und nur den dritten Theil der gewohnten Speisen zu sich nehmen. Diese Speisen waren genau bestimmt; es war Brod, Eiersuppe, Gemüse, Fische, kleine Vögel, Gehirn etc. Mit dieser Diät musste der Kranke zwei bis drei Tage lang fortfahren. Alsdann wurde ihm ein Drittel mehr erlaubt und nach drei bis vier Tagen wurde das letzte Drittel hinzugethan, und zwar durfte er nun Hasenbraten und ähnliches Fleisch essen. Ebenso allmählich vermehrte man die Dosis des Weines und die Leibesübungen. War dergestalt der Körper gehörig vorbereitet und gestärkt, so ging man an die sog. Metasynkrisis. Sie begann wiederum mit Fasten und Friktionen und beschränkte sich wiederum auf eine Anzahl Fleischspeisen, denen man dieses Mal Kapern, Senf, Oliven und Aehnliches beifügte. War dieser Cyklus vollendet, so fing man einen andern an, der mit Brechmitteln aus Rettig etc. eingeleitet wurde. Diese gesammte Therapie beruhte auf der Anschauung der Methodiker, dass alle, selbst die ausgesprochensten lokalen Krankheiten, das Produkt einer auf den ganzen Körper einwirkenden, mehr oder weniger örtlich sich offenbarenden „Kommunität“ seien. Diese „metasynkritischen“ Kuren sind in der Gegenwart als Stoffwechsel-

kuren im Weir Mitchell-Playfairschen resp. Oertelschen Sinne der Therapie wieder eingefügt worden.

Nächst Plinius, der eine Geschichte der Diätetik geschrieben und sie durch eine Reihe eigener Beobachtungen ergänzt, finden wir ferner aus den verschiedenen Sekten, die sich nach dem Tode des Hippocrates gebildet und wechselnd die Geistesströmung ihrer Zeit mehr in ungünstigem wie günstigem Sinne beeinflusst, einzelne Männer hervorgehen, die für die diätetische Therapie von grosser Bedeutung waren. Zu diesen gehört ausser anderen Aretäus von Kappadocien. Aretäus, nächst Hippocrates wohl der beste Beobachter des Alterthums, dessen naturgetreue Schilderung der Krankheiten in wahrhaft plastischer Form uns entgegentritt, war in der Diätetik ein Anhänger des Hippocrates, dessen Grundsätze er zu den seinen machte, das Naturgemässe und Einfache als das Hauptprinzip jeder Behandlung ansehend. In den Vordergrund stellt er die Nahrungsmittel als Heilsubstanz und betont ihre Wichtigkeit bei allen Krankheiten. „Zu wenig Nahrung ist in Krankheiten ebenso schädlich als zu viele. Besonders schadet plötzlich gänzliches Fasten. Aber flüssige, leichte Kost passt für alle Fieberkranke."

Die grosse Wichtigkeit, welche Aretäus der Hauptaufgabe des Arztes, der Therapie, beilegt, ergiebt sich aus der Abhandlung der letzteren in einer besonderen, sein pathologisches Werk (von den Ursachen und Zeichen der acuten und chronischen Krankheiten) sogar an Umfang übertreffenden Schrift. Diese athmet aber durchgängig den Geist der ächten hippocratischen Heilkunde, den Geist des Naturgemässen, Einfachen und Wohlerwogenen und erscheint durch alle diese Vorzüge in einem um so glänzenderen Lichte, als sie in eine Zeit fällt, in welcher die Therapie bereits in eine Vielgeschäftigkeit und die Heilmittellehre in ein unübersehbares Chaos von Arzneikörpern ausgeartet waren. Ein grosser Freund der Brechmittel, verordnete er sie in den meisten Krankheiten, die Kochung suchte er in hitzigen Erkrankungen durch warme Bäder, Klystiere und eine passende Diät zu befördern. Vor

allem bevorzugt er die Milch als Nahrungs- und Heilmittel, er sagt von ihr: „Die Milch ist lieblich zu nehmen, leicht zu trinken, giebt hinreichende Nahrung und ist von Kindheit an ein gewohnterer Genuss wie jede andere Speise; ihrer Farbe wegen ist sie auch für das Auge angenehm. Ausserdem besitzt sie aber auch Heilkräfte, indem sie die Heiserkeit beseitigt, die Luftröhre erweitert, den Schleim abführt, den Athem freier macht und sanft in die unteren Theile hinabgleitet; auch auf die Geschwüre übt sie einen heilsamen Einfluss aus und ist milder als alle anderen Mittel. Wenn jemand viel davon trinkt, so bedarf er gar keiner anderen Nahrung. In der Krankheit ist die Milch ebensowohl ein gutes Arznei- wie Nahrungsmittel, denn die Völker, welche von Milch leben (Galaktophagen), geniessen gar keine Mehlspeisen.“ So wendet er sie natürlich in ausgedehntem Masse in der Behandlung der Phthisis pulmonum an, über welche das vollkommenste Krankheitsbild, das überhaupt im Alterthum sich findet, von ihm vorliegt. Aretäus war von der pneumatischen Schule ausgegangen und hatte die eklektische Methode gewählt; der Begründer der pneumatischen Schule, dessen Name auch in der Diätetik genannt werden muss, war Athenäus. Die Diätetik bearbeitete er sehr sorgfältig; er bestimmte den Nutzen und die Schädlichkeit verschiedener Getreidearten, äusserte sehr scharfsinnige Grundsätze über die Beschaffenheit der Atmosphäre und der verschiedenen Lage der Wohnungen und gab die Mittel an, das Trinkwasser zu reinigen. Den Einfluss der atmosphärischen Luft auf den menschlichen Körper machte die Sekte der Pneumatiker zum Gegenstand ihres besonderen Studiums, und sie wandten in zahlreichen Fällen die Luftbäder an und empfahlen dieselben sogar als Nahrungsmittel für den Körper. Unter den Epigonen des Athenäus ragt vor allem Archigenes hervor, ohne dass er jedoch für die Diätetik etwas Wesentliches hinzugefügt hätte, ferner Herodot, der die allgemeine Therapie wie die Diätetik mit seinen Wahrnehmungen bereicherte. So empfahl er alle Arten der alten gymnastischen Uebungen, besonders

das Fahren und Reiten in hitzigen Krankheiten, die Oelbäder, das Schwimmen im Meere und die Mineralwässer. Von schweisstreibenden Mitteln ist er ein grosser Freund, sie stärken seiner Meinung nach das Pneuma und schaffen alle fremdartigen Bestandtheile desselben fort. So wandte er mit Vorliebe die Sonnen- und Sandbäder, die Heliosis und den Psammismus, an.

Bei Hippocrates ist noch wenig von der Heliosis zu finden, in ihrer ganzen Ausdehnung scheint sie ihm nicht einmal bekannt gewesen zu sein. Die damals noch in ihrer Blüthe sich befindende Gymnastik machte sie zum Theil auch überflüssig, und erst als die Einfachheit der Sitten und die Beobachtung der Körperpflege schwanden, da wandte man sich wieder als Ablenkung von der Corruption des Körpers und Geistes der Natur zu und ergriff die Hilfsmittel, die sie so zahllos den Menschen, die sehen und hören wollen, bietet. In seiner Abhandlung über Luft, Wasser und Oertlichkeit bemerkt Hippocrates, dass die Menschen, welche in Gegenden wohnen, die der Morgensonne ausgesetzt sind, lebhafter und blühender aussehen, ferner in seiner Besprechung der Diät, dass die Sonne und das Feuer austrocknen und schliesslich in dem Buche de liquidorum usu, dass die Erwärmung durch die Sonne ein Heilmittel sei.

Ueber die eigentliche Heliosis macht die ersten bestimmten Angaben Herodot: „das Sonnen ist hauptsächlich für diejenigen nothwendig, die einer Wiederherstellung und Zunahme der Musculatur bedürfen; aber der wolkenbedeckte Himmel muss von ihnen gemieden werden, ebenso wie derjenige, der bei Windstille sich verfinstert. Man muss also im Winter, Frühjahr oder Herbst das unzeitige Sonnen vermeiden. Im Sommer müssen wegen der allzugrossen Hitze schwächliche Individuen sich hüten. Der Sonne und dem Feuer soll man ausser allem übrigen den Rücken nahe bringen, denn in diesem sind die Willensnerven (nervi enim, qui voluntatis sunt) vorzugsweise gelegen. Wenn diese nämlich heiss sind, wird der ganze Körper kräftiger gemacht. Der Kopf aber soll durch eine

Bedeckung geschützt werden.“ Noch ausführlicher spricht Antyllus über das Sonnenbad und seine Benützung als Heilmittel in einem Fragmente bei Aëtius Serm. III.: „Viele setzen sich der Sonne aus; die einen ungesalbt, die anderen gesalbt einige sitzend oder liegend, andere stehend, herumgehend oder laufend. Sei es nun, dass die, welche liegen, auf einem Polster, einer Thierhaut, im Sand oder in der Sonne selbst liegen, immer steigert der Sonnenbrand, ohne Salbung mässig angewandt, die innere Transpiration, ruft Schweiss hervor, hemmt die Zunahme des Leibes, kräftigt das Fleisch, macht das Fett schwinden und schlaffe Geschwülste, besonders die der Wassersüchtigen, kleiner. Den Athem aber macht er schneller und lebhafter und deswegen reizt er die Engbrüstigen und die, welche mit steifem Nacken athmen; denen aber, die an ständiger Mattigkeit des Kopfes leiden, nützt er, denn er macht kräftig und härtet sie gegen Krankheiten ab, doch muss man zuerst den Bauch entleeren; denn schädlich ist die Sonnenhitze dem Kopf, wenn nicht eine Entleerung des Darmes vorhergegangen ist. Der Sonnenbrand nur in Verbindung mit der Salbung vermag dasselbe in gleicher Weise. Er trocknet jedoch mehr den Körper, der gleichsam in der Salbe geröstet wird, und deshalb bräunt er mehr die Oberfläche. Uebrigens wirkt er weniger durch innere Transpiration, da er nach Art eines Brennmittels das Fleisch fest zusammenfügt.“

Herodot lieferte auch eine genaue Beschreibung der Anwendung der Sandbäder, welche uns Oribasius überliefert hat: „Das Sandbad passt für Asthmatiker, für Unterleibs-Podagrakranke, für Fettleibige, Wassersüchtige, für solche, die an Brustkatarrhen leiden, für die, die eine schlechte Körperbeschaffenheit haben, und schliesslich für alle, die an chronischen Krankheiten leiden. Alle, mit Ausnahme der Kinder, sind geeignet für Anwendung dieses Bades. Die passendste Zeit dazu ist der Sommer, dessen heisseste Tage gewählt werden müssen.

Bei Sonnenaufgang werden am Meeresstrande zwei oder

drei gleichgrosse Gruben in tiefem Sande gegraben, um sie von der Sonne erhitzen zu lassen.

Der Kranke thut am besten daran, erst die völlige Verdauung seiner Mahlzeit abzuwarten, ehe er sich bewegt und spazieren geht. Wenn die Luft heiss geworden und der Sand hinreichend warm ist, soll er in der Grube, d. h. in dem Sand, welcher darin liegt, liegen bleiben, und zwar kauernd, so lange er es verträgt. Der Kopf muss bedeckt sein, um die Sonnenstrahlen von ihm abzulenken und ebenso müssen die Augen geschützt sein. Die Lage, in der der Körper sich der Sonnengluth aussetzt, soll in den Morgenstunden derart sein, dass er gegen Süden, zur Mittagszeit gegen Norden schaut.

Auf das Gesicht wird ein in kaltes Wasser getauchter Schwamm gelegt; denen dagegen, die von dem Sandbade sehr angegriffen werden, wird eine kalte Körperwaschung gemacht. Merkt man, dass der Körper nicht warm oder sogar in Folge des hervorbrechenden Schweisses abgekühlt wird, so muss Folgendes geschehen: Die Diener, die dabei stehen, räumen den Sand zur Seite, führen den Kranken heraus und legen ihn in die nächste Grube, wo er von Neuem in den Sand eingegraben wird. Dies muss, falls es nothwendig ist, auch zum dritten Mal geschehen. Selbstverständlich müssen hierbei Art der Krankheit, wie die Kräfte des Kranken in Betracht gezogen werden.

Von den meisten dieser Autoren wäre kaum der Name übrig geblieben, hätte nicht Oribasius, der gelehrte Freund des Kaisers Julian, die Bruchstücke gerettet und in seinen berühmten συναγωγαὶ ἰατρικαὶ uns überliefert; von Claudius Galenus aus Pergamum aber, dem gelehrtesten und scharfsinnigsten Geiste des Alterthums, besitzen wir nicht nur eine Ueberlieferung durch andere, sondern das werthvollste Dokument dieses kraftvollsten und fruchtbarsten unter den alten Aerzten, seine eigenen Werke! Seine Werthschätzung der Diätetik beginnt mit der Schilderung seines eigenen Lebens: Er erzählt, dass er, obgleich von der Natur weder mit einer gesunden Körperkonstitution ausgestattet, noch in der Lage,

ein völlig ungehindertes Leben zu führen, doch nach dem 28. Lebensjahr niemals in Folge seiner Lebensführung krank gewesen sei. So nimmt die Diätetik in seinen Werken einen grossen Raum ein, und begeistert widmet er ihr sein Wissen und Können. „Da sie die einzige Kunst ist, die sich mit dem Körper des Menschen beschäftigt, so gehören ihr die zwei ersten und bedeutendsten Abschnitte, von denen der eine die Erhaltung der Gesundheit, der andere die Pflege der Krankheit betitelt ist; verschiedene Pflichten haben sie zum menschlichen Körper, während jener die Aufgabe hat, ihn zu schützen, liegt diesem die Pflicht ob, ihn anders zu gestalten. Da aber dem Werth wie der Zeit nach die Gesundheit der Krankheit vorangeht, müssen auch wir zuerst betrachten, wie diese zu erhalten ist; dann aber, wie man am zweckmässigsten Krankheiten vertreibt“ (De sanit. tuenda L. V.).

De alimentorum facultatibus hinterliess er drei Bücher, welche die Grundlage für fast alle Schriften späterer Zeitalter über die Diät gebildet haben; in diesen Büchern behandelt er die einzelnen Nahrungsmittel, verschiedene Brodarten, das Getreide, Hülsenfrüchte, eingesalzene Früchte, dann die verschiedensten Fleischarten, deren Zubereitung und endlich den Wein; die Nährkraft der Nahrungsmittel und die Art und Weise sie zu kochen. Die vergänglichen Früchte, wie Melonen, Pfirsiche, Kürbisse etc. verwirft er, „denn alle diese sind schlechten Saftes, und nur der soll sie geniessen, der durch glühende Hitze oder langen Marsch sich erschöpft fühlt“: seinen gesunden Zustand führt er zum grossen Theil auf die Enthaltsamkeit von diesen Früchten zurück. Das Werk de sanitate tuenda gehört zu den glänzendsten Erzeugnissen Galen's; in diesen sechs Büchern sucht er nämlich zu erforschen, was Gesundheit sei und in wie weit dies offenbar würde; mit der Ernährung des Kindes beginnend, schildert er die Erziehung des Knaben, die unter strenger Zucht und unter Anpassung an bescheidene Gewohnheiten erfolgen soll, und begleitet den Mann bis zum Greisenalter, nicht nur die Nahrung, sondern jegliche Diät, insbesondere den Einfluss

von Wasser und Luft in den Kreis seiner Beobachtungen ziehend. Die der jeweiligen Altersstufe entsprechenden gesundheitlichen Faktoren, wie körperliche Uebungen, Massage, Bäder, Speisen- und Weingenuss, Abführmittel etc. unterwirft er einer äusserst genauen und erschöpfenden Besprechung. Von den Spielen lobt er am meisten das Ballspiel nach dem Beispiele Plato's, da die Spiele die besten seien, welche nicht nur den Körper üben, sondern auch den Geist erfreuen.

So enthalten alle seine Werke, wie auch dies über die guten und schlechten Säfte der Nahrungsmittel, über die schwächende Lebensweise etc. eine Fülle diätetischer Winke und Lehren. In der Forschung nach den Faktoren, die den Körper verändern, hat er zuerst das ausgewählt, was mit zwingender Nothwendigkeit ihn beeinflusst, nämlich Luft, Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, die eingenommene Nahrung, das dem Körper Assimilirte, die Gemüthsaffekte; „denn nothwendigerweise verändern sie, was auf keine Weise vermieden werden kann."

Unter den Nachfolgern Galens sind für die Diätetik von Interesse der schon oben erwähnte Oribasius, der durch sein Sammelwerk uns eine Reihe sonst unbekannt gebliebener Schriften gerettet, und Antyllus, der mehrere grössere diätetische Werke geschrieben hat. In seinen τὰ διαιτητικά behandelt er sehr eingehend die Abführmittel, ihre Anwendung und Formen, ferner urin- und schweisstreibende Anwendungen, in seinen τὰ βοηθήματα den Einfluss der Wohnung („hohe Zimmer bewirken gute Athmung und erleichtern den Kopf"), des Lagers, der Winde und Gegenden, sowohl der hohen und gebirgigen wie der niedrigen und sumpfigen, ferner Umschläge, Waschungen, Bäder, darunter die Luft-Sonnenbäder und Sandbäder als schweisstreibende und retardirende Mittel, vorzugsweise gegen ödematöse Schwellungen, und anderes mehr. Mit gründlicher Ausführlichkeit bespricht er sodann die körperlichen Uebungen, zu denen er auch die Deklamation und das Singen zählt, das Reifen-, Ballspiel, das Schwimmen, Reiten, Spazierengehen. Ueber alle körperlichen und gymnastischen

Uebungen, als diätetische Mittel, findet man in den Bruchstücken des Antyllus, welche Oribasius gesammelt hat, Grundsätze, wie sie im ganzen Alterthum in der Ausführlichkeit und Klarheit nicht mehr vorkommen.

So entrollt sich historisch die Entwicklung der Diätetik bis zu ihrer höchsten Vollendung, — dem Zeitalter Galens —, dessen gewaltige Bedeutung um die Diätetik im Zusammenhang mit den meisterhaften Schöpfungen eines Hippocrates und Celsus wir jetzt an der Hand ihrer Werke einer näheren Betrachtung würdigen wollen.

Ueberblickt man die Entwicklung des diätetischen Theiles der Heilkunde von ihren frühesten Anfängen an durch ihr wechselndes Geschick, so findet man, dass der Urimpuls zum zärtlichen Handeln gegenüber den Philosophen und Gesetzgebern in der Heilung der Krankheit lag, und erst als der spekulative Geist der Naturphilosophie sich mit ihr verband, ein neuer Boden erstand, die Pflege der Gesundheit!

Celsus, der Epigone des Hippocrates und Vorläufer des Galen, hinterliess, nachdem er die meisten Lehren des Coers zu den seinigen gemacht und manches hinzugefügt hatte, diätetische Bruchstücke, die Zeichen einer unvollendeten Lehre. Einfacher und genauer, geordneter und systematischer sind die diätetischen Vorschriften des Celsus gegenüber denen des Hippocrates, aber um so viel grösser und vollendeter Celsus im Vergleich zu der Diätetik des Hippocrates war, um so viel schwächer und unvollkommener blieb er gegenüber Galen.

Wohl finden wir im Hippocrates und in den Werken seiner Schüler eine zahlreiche Menge vorzüglicher Vorschriften für die Gesundheit, aber wenn man den Sinn derselben wohl erwägt, so sieht man, dass fast alles sich auf die Prophylaxe der Krankheiten, auf den schwächlichen Zustand des Körpers bezieht, während geringfügig demgegenüber die Betrachtung ist, wie man sein Leben gestalten soll, um ungeschwächt bis zum Greisenalter seine Gesundheit zu bewahren. Alle jene hippocratischen Vorschriften bezüglich Erbrechen, Abführmittel,

körperliche Uebungen, Massage, Bäder, Jahreszeiten und Winde, Beschaffenheit der Nahrung und Temperament des Menschen sind in letzter Linie nur eine Prophylaxe der Krankheiten, deren Ursprung im Zusammenhang mit irgend einem dieser Faktoren sie beobachtet hatten. „Wer Einsicht besitzt, der muss in wohlgeordneter Lebensweise erkennen, wie hoch die Gesundheit zu schätzen ist, und muss in Krankheitsfällen aus seinem eigenen Rathschlag Nutzen ziehen“ (de sal. vict. rat.). „Denn aus der Lebensweise bisher gesunder Menschen kann man lernen, was in Krankheiten zuträglich ist“ (de rat. vict. in morb. acut.). „Und überhaupt muss die Klugheit des Arztes drohenden Krankheiten begegnen, sowohl natürlichen wie durch die Jahreszeit oder das Alter hervorgerufenen.“ So bilden die Prophylaxis der Krankheiten, die Pflege der schwächlichen Konstitution, die Verbesserung schlechter Temperamente, ferner die Nahrungsmittel, Jahreszeiten und Winde als ursächliche Momente für das Entstehen von Krankheiten den grössten Theil der hippocratischen Diätetik. Aber nicht dies ist der Inbegriff der Diätetik, die Galen in seinem Kommentar zu Hippocrates so treffend charakterisirt: „Victus rationem (Διαίτην) appello, non eam modo quae cibo et potu constat, verum etiam quae omnibus aliis, ut otio, exercitatione, balneo, venere, sommo, vigiliis, atque iis omnibus, quae quovis modo fiunt in corporibus humanis.“

Bei den Philosophen und Gesetzgebern ist diese Sorge um die Gesundheit des Körpers und Erhaltung derselben bis zum Greisenalter mehr zu finden wie bei den Aerzten. Denn lange bevor sie ärztliche Vorschriften sich zu eigen gemacht hatten, hatten sie schon besondere Aufmerksamkeit der Gesunderhaltung des Körpers geschenkt und diesem Zwecke durch Bäder, gymnastische Uebungen, Massage Rechnung getragen. Mit kluger Einsicht hatten sie diese Massnahmen nicht als Heilmethoden, sondern als Mittel, welche Körper und Geist freier und schöner gestalteten, eingeführt, und ihnen auf diesem Wege eine Verbreitung gegeben, die sie auf dem andern nie erreicht hätten! So wurde aus verschiedenen Quellen derselbe

Strom geboren, und verschiedenen Quellen entspringt derselbe Endzweck!

Ein Zeitraum von fast 7 Jahrhunderten liegt zwischen der Geburt des Hippocrates und dem Tode des Galen, gewaltige Fortschritte waren in diesen Jahrhunderten erblüht! Mächtig war der Bau der Wissenschaften in die Höhe gegangen, eine üppig gedeihende Kunst hatten die Gelehrten von Cos und Pergamum zurückgelassen: Zum Vollstrecker dieser Erbschaft wurde Galen, er, der mit genialer Meisterschaft der Heilkunde der alten Welt die gigantische Form gab, welche noch lange unversehrt aus den Ruinen des Mittelalters hervorragte, und deren Trümmer selbst die Bausteine der neuen Heilkunde geworden sind. Sein hohes Vorbild war Hippocrates, den er wieder ins Leben rief und vervollständigte, und dessen feine Beobachtungen er durch die wissenschaftliche Grundlage der Anatomie und Physiologie zu stützen und zu erklären suchte.

Das Leben so gesund zu erhalten, dass es unversehrt bis ins hohe Alter hinein bliebe, war der vornehmste diätetische Gedanke Galens, dem er in Folgendem Ausdruck verleiht: „Das Ziel der Heilkunst ist Gesundheit, der Endzweck der Besitz derselben. Nothwendig ist daher für die Aerzte die Erkenntniss, wodurch man die geschwundene Gesundheit wiedererlangt, die vorhandene schützt. Die Medicin ist die Wissenschaft der Gesunden und Kranken; den Körper, dem die Gesundheit inne wohnt, die Ursache dafür, die Anzeichen davon, dies alles nennen die Griechen gesund. Wenn unser Körper aber unempfindlich wäre, wie der Diamant oder ähnliches, brauchte er keine Kunst, die ihn zu schützen hätte. Denn wenn er nichts empfände und nicht verändert würde, würde er beständig von sehr guter Beschaffenheit sein. Aber weil er Reize empfängt, weil er verändert und verschlechtert wird, bedarf er des Schutzes; und zwar wird die Art der Hülfsmittel, das heisst der erhaltenden Ursachen, an Zahl gleich sein den Arten der Veränderungen. Verändert wird aber der Körper einerseits aus Nothwendigkeit, andererseits

nicht aus Nothwendigkeit. Nothwendigkeit aber nenne ich, was in keiner Weise vermieden werden kann; alles übrige ist nicht nothwendig. Nothwendig ist, dass wir uns in der umgebenden Luft bewegen, dass wir essen, trinken, wachen und schlafen; der Kampf mit Menschen oder wilden Thieren dagegen ist keine Nothwendigkeit. In den einzelnen Dingen, die nothwendiger Weise unseren Körper verändern, werden wir zugleich die Gesammtheit der heilsamen Ursachen finden. Die eine aus der Berührung mit der umgebenden Luft, eine andere aus Bewegung und Ruhe, eine dritte aus Wachen und Schlaf, eine vierte aus der Nahrung, eine fünfte aus der Ausscheidung und Resorption, eine sechste endlich aus den Affekten der Seele. Von diesen allen nämlich muss der Körper in irgend einer Weise berührt werden. Alle aber sind nur Arten einer bestimmten Materie heilsamer Ursachen; werden sie zweckmässig angewandt, so sind sie erhaltend und dienlich, unzweckmässig angewandt, schädlich und krankheiterregend.“ Aehnliche Grundgedanken der Diätetik finden wir bei Galen zahlreich, und überall begegnet uns der Schluss, dass die Diätetik die Sorge der Aerzte um den gesunden, gleichwie um den kranken Körper sei.

Celsus dagegen folgte hauptsächlich den Hippocratikern; er führte die Pflege der Schwachen weiter, lehrte, dass die Schäden, die aus der plötzlichen Aufgabe von Gewohnheiten, die uns in Folge von Konstitution, Temperament, von Geschlecht, Alter und Jahreszeit anhaften, zu vermeiden seien, lehrte die Behandlung bestimmter Krankheitstypen, zeigte, welche Winde, welche Altersperioden, welche Körperbeschaffenheit der Gesundheit zuträglich seien, welche zu Krankheiten disponiren, und erging sich schliesslich in Betrachtungen über den Werth oder Unwerth der einzelnen Nahrungsmittel. — So zieht sich durch seine gesammten Vorschriften die Pflege um den schwachen und kranken Körper, und daher vernachlässigte er das Regimen des gesunden, das nur kurze Beachtung bei ihm findet. Sein Glaube war, dass dem Gesunden alles gesund sei, und so leitete er seine diätetischen Vor-

schriften ein: „Der gesunde Mensch soll keine Lebensleitung von mir verlangen, er soll nach seinem eigenen Gutdünken sein Leben einrichten. Er soll sich von keinen Gesetzen abhängig machen. Ich lege einzig und allein die Vorschriften des kranken Lebens dar, ihm zu nutzen lehre ich.“

Betrachtet man aufmerksam nach diesen Beobachtungen den Theil seines Werkes, der die Diätetik enthält, und vergleicht ihn mit den übrigen Theilen, so wird man finden, dass Celsus, bevor er zu den Kranken überging, eine Anweisung schreiben wollte, wie man sein Leben leiten solle, um den von den verschiedenen Ursachen aus drohenden Schädlichkeiten vorzubeugen; diesen Zustand, dem er seine Vorschriften zu Theil werden liess, betrachtete er als ein Mittelding zwischen Gesundheit und Krankheit, je nach der Lebensordnung zu diesem oder jenem hinneigend. „Ein gesunder Mensch, der sich wohl befindet und sich selbst überlassen ist, darf sich an keine Vorschriften binden und bedarf weder des Arztes, welcher innere Krankheiten heilt, noch desjenigen, der dies durch Salben zu bewirken sucht. Er darf nie eine einförmige Lebensweise führen und muss sich bald auf dem Lande, bald in der Stadt aufhalten und öfters spazieren gehen, Seereisen unternehmen, jagen, zuweilen ruhen, oft aber sich Bewegung machen. Denn die Unthätigkeit stumpft den Körper ab, die Arbeit stärkt ihn; jene macht vor der Zeit alt, diese erhält uns jung. Es ist auch nützlich, zuweilen warm, zuweilen kalt zu baden, bald reichlich, bald wenig zu essen, lieber zweimal des Tages als einmal und immer so viel, als man verdauen kann“ (Celsus, lib. I, Kap. 1).

Dies also ist alles, was Celsus über die Diät der Gesunden sagt! Unter den, qui bene valent et suae spontis sint, versteht er diejenigen, welche weder durch öffentliche oder private Obliegenheiten, noch durch Staatsgeschäfte, Kriegsdienst, Sorgen des häuslichen Heerdes oder irgend eine andere Verpflichtung gehindert sind, für ihr Wohlergehen zu sorgen. Für diese also, denen mit der Freiheit des Lebens Natur und

Glück eine gute Gesundheit gegeben haben, passt jene freie Lebensart, die, rationell betrachtet, nur die Gewöhnung an das, was den Körper zu verändern im Stande ist, bedeutet. Aehnlich räth auch Hippocrates (Aphorismen II, 50), dass man sich dem Ungewohnten selbst zuwenden müsse, und Galen mahnt, dass dies geschehen solle, um die Gesundheit besser und sicherer zu schützen, „weil ja nun einmal das Leben aller Menschen plötzlichen und unbestimmten Zufällen unterworfen ist"; — denn der Mensch gewöhnt sich leicht an alle, selbst an schlimme Verhältnisse, und ebenso entwöhnt er sich dieser; ist er also nicht durch Gewohnheit geübt, so werden leicht von ungewohnten Dingen, die deshalb nicht schlimm zu sein brauchen, bei nur wenig veränderten Lebensbedingungen sehr grosse Beschwerden eintreten. Hippocrates, der trotz des gleichen Grundgedankens eine so verschiedene Lebensweise nicht anrieth, empfiehlt hauptsächlich Mässigkeit in allen Dingen zu beobachten: „Wenn Schlaf oder Wachen das richtige Mass überschreiten, ist es schädlich." — „Weder Sättigung noch Hunger, noch irgend etwas anderes, was das natürliche Mass überschreitet, ist zuträglich" (Aphorismen). — „Das Beste aber ist das, was am meisten vom Nichtzuträglichen entfernt ist" (de prisca medicina). Hinsichtlich der Gewohnheit sagt er: „Was man schon lange Zeit gewöhnt ist, ist, auch wenn es schlechter ist, weniger von Uebel, wie das Ungewohnte", und giebt den Rath, sich von Anfang an an das Beste zu gewöhnen.

Auch bei Galen finden wir nicht diese nach eigenem Gutdünken gestaltete Mannichfaltigkeit des Lebens empfohlen, sondern die strenge Beobachtung der Lehren, die den Körper schützen; sowie in allen Dingen das Mittelmass als beste Gewähr für die Erhaltung der Gesundheit.

Der gesunde Mensch soll zuweilen ruhen, öfter aber sich Bewegung machen. Der Werth dieser Theorie wird wohl übereinstimmend anerkannt. Galen sagt hierzu: „Wer nun einmal isst, kann nicht gesund sein, wenn er nicht auch arbeitet." Ein allzu ruhiges Leben hält Celsus auch an

anderer Stelle nicht für nützlich, „weil die Nothwendigkeit der Arbeit unerwartet eintreten kann“.

Jedes Uebermass aber der Bewegung wie des Essens, wie die Athleten es thun, verwirft Celsus und mit ihm Hippocrates und Galen. Hippocrates nennt die athletische Konstitution nicht der Natur entsprechend, Galen warnt die Jugend vor der Lebensweise dieser, denn „ihre übervollen Körper werden schnell alt und krank“. Denn wie zu reichlich zugeschüttetes Oel dem Lampendocht die Flamme erlöscht, ebenso lästig wird dem Leben eine allzu grosse Ueberladung mit Speise. „Deshalb möchte ich behaupten, dass jene Lebensführung nicht das Streben nach Gesundheit, sondern eher nach Krankheit sei.“

Wenn auch Celsus den gesunden Menschen durch keine diätetischen Regeln beschwert wissen will, so enthält er sich doch nicht, bezüglich des Geschlechtsverkehrs, dessen schwächenden Einfluss unter bestimmten Verhältnissen er voll und ganz erkannte, einige vortreffliche Worte zu sagen: „Der Geschlechtsverkehr darf weder allzuviel erstrebt, noch allzuviel gescheut werden; selten vollbracht regt er den Körper an, häufig macht er ihn schlaff. Da aber der Begriff ‚häufig‘ nicht der Zahl, sondern der Natur des Alters und Körpers entspricht, so dient zu wissen, dass er nicht schädlich ist, wenn weder Schwäche des Körpers noch Schmerz folgt. Dieses haben Gesunde zu beobachten, und hüten muss man sich, dass nicht in der Gesundheit die Hülfsmittel der Krankheit aufgebraucht werden.“ Dieser scharfsinnige Schlusssatz findet seine Anwendung auf alle das natürliche Mass der Dinge überschreitenden Gewohnheiten und künstlich herbeigeführten Veränderungszustände des Körpers.

Celsus geht nun, die Gesunden verlassend, zu den Schwächlichen über, die er, nach des Hippocrates Beispiel, den Kräftigen gegenüberstellt: „Schwächliche aber, wozu ein grosser Theil der Städter und fast alle Studirenden zu rechnen sind, müssen sich mehr in Obacht nehmen, damit der durch die schwächliche Beschaffenheit des Körpers oder die schlechte

Lage ihres Wohnortes und das Studiren gebrachte Nachtheil durch Sorgfalt wieder ersetzt werde," wozu Galen hinzufügt: „Da aber die Natur der Körper unter einander sehr verschieden ist, muss jeder für den Schutz seiner Gesundheit sorgen." Drei Ursachen bewirken nach Galen die schwächliche Gesundheit: „entweder weil der Körper schon im Mutterleibe von fehlerhafter Anlage war, oder weil er durch irgend eine Ursache später in einen widernatürlichen Zustand gerieth, oder in Folge des Alters."

Gegen die Ursachen, die die Schwächlichkeit des Körpers herbeiführen, empfiehlt Celsus eine Reihe von allgemeinen Vorschriften, die auf Wohnung, Bewegung, Ruhe, Speise und Trank sich beziehen, und wendet sich dann zu speciellen Umständen, wie sie in dem Eintritt ungewohnter Ereignisse, in der Verschiedenheit der Körperbeschaffenheit, des Geschlechts, Alters und der Jahreszeiten liegen. Die Bedeutung der Gewohnheit hebt auch er, seinem grossen Lehrer folgend, in erster Reihe hervor und würdigt sie nach allen Richtungen menschlichen Lebens: Nach Wohnung, Luft, Nahrung, Arbeit und Ruhe. Die Gewohnheit an die Luft, die wir athmen, schien den Alten von so grosser Bedeutung, dass sie nicht nur den plötzlichen Uebergang aus einem gesunden Ort an einen ungesunden, sondern auch aus einem ungesunden an einen gesunden für gefährlich hielten nach des Hippocrates Beispiel, dass das von langer Zeit her Gewohnte, auch wenn es schlechter sei, weniger schade, wie das Ungewohnte, das besser sei. Ist es aber doch nothwendig, so soll man wenigstens den ungesunden Ort zu Beginn des Winters aufsuchen und zu Anfang des Sommers wieder verlassen.

Auch in der Nahrung sollen wir uns einzig und allein an die Gewohnheit halten, welche die Zahl der Mahlzeiten und die Menge der Speisen zu bestimmen hat.

Arbeit und Ruhe sind demselben Princip zu unterwerfen; „weder plötzliche Ruhe nach allzugrosser Arbeit, noch eine plötzliche Arbeit nach allzugrosser Ruhe ist ohne Schaden". Dasselbe finden wir bei Hippocrates, der treffend ausführt:

„Wer nicht arbeitet, wird bei jeder Arbeit, die er unternimmt, Ermüdung spüren. Wer arbeitet, wird durch die gewohnte Thätigkeit nie ermüdet, sondern nur durch die übermässige.“

Will man also etwas ändern, so muss es allmählich geschehen, denn jedes Allzuviel ist ein Feind der Natur, die, wie Galen sich ausdrückt, plötzliche Veränderungen nicht erträgt, da sie selbst „erworben“ sei.

Am Schlusse seiner diätetischen Vorschriften empfiehlt Celsus zur Pflege der durch übermässige oder ungewohnte Bewegung erschlafften Kräfte die Apotherapie, d. h. Bäder und Einreibungen mit Oel, deren Lob Hippocrates wie Galen, letzterer auch zum Zwecke der Reinigung des Auswurfs, sowie nach dem Geschlechtsverkehr preisen.

Auch die Körperbeschaffenheit im Allgemeinen ist nächst der Gewohnheit streng zu berücksichtigen, denn „einige sind fett, andere mager, die einen hitzig, die anderen kälter, einige neigen zur Verstopfung, andere zum Durchfall“ (Celsus, Liber I, Kap. III). Das Socratische Wort γνῶθι σεαυτὸν will er auch auf den Körper angewandt wissen, denn unklug ist es, wenn man alles erforscht, die eigene Natur nicht zu kennen, die man unwissend nicht schützen und hüten kann.

Mit diesen Grundsätzen stimmen die Hippocratiker, welche lehren, man müsse seine Lebensweise nach der Natur des Körpers einrichten, wie auch Galen: „Von den Aerzten und Gymnasten, die über den Schutz der Gesundheit geschrieben haben, haben einige gemeinsame Vorschriften für alle Menschen gegeben, ohne daran zu denken, wie verschieden unsere Körper gestaltet sind“ (de sanitate tuenda), völlig überein.

Die verschiedenartige Konstitution bedingt auch eine individuelle Lebensweise, die den jeweiligen Verhältnissen des Körpers zu Grunde gelegt werden muss, nämlich der äusseren Beschaffenheit, dem Temperament, der Verdauungsfähigkeit und schliesslich der bei jedem Menschen vorhandenen Schwäche einzelner Körpertheile; diese Lehre führte Galen in seiner Theorie von den neun Temperamenten, die durch verschiedene Mischung zu Stande kommen, weiter aus.

Der Werth der äusseren Körperbeschaffenheit war den alten Diätetikern wohl bekannt. „Ein untersetzter Körper, der weder zu mager, noch zu fett ist, ist der beste“ (Celsus); ähnliches finden wir bei Hippocrates und Galen, ebenso, wie die Ursachen der Magerkeit und Fettleibigkeit und die dagegen anzuwendenden Hülfsmittel ihrem Wissen nicht fremd waren. „Den Körper nährt mässige Bewegung, häufige Ruhe, Salben, Baden nach dem Frühstück, Schlaf, Ruhe des Geistes, süsse, fette Speisen und Getränke, reichliche Mahlzeit und gute Verdauung. Mager machen den Körper heisse Bäder, besonders Salzbäder, Sonnengluth, überhaupt Wärme, Sorgen, Nachtwachen, ferner Laufen, viel Bewegung, Brechen, Abführen, saure und herbe Speisen, einmalige Mahlzeiten am Tage, und der gewohnheitsmässige Genuss, nüchtern lauwarmen Wein zu trinken“ (Hippocrates). Polybus, sein Schüler, giebt die gleichen, nur noch ausgedehnteren Anweisungen und empfiehlt unter anderem auch gegen die Fettleibigkeit „nackt in der Sonne“ spazieren zu gehen, therapeutische Massnahmen, die wir ja in der allerneuesten hydriatischen Therapie wiederkehren sehen.

Mit besonderem Eifer haben die Alten die Beschaffenheit des Körpers zum Gegenstand ihres Studiums gemacht, was allerdings bei dem allgemeinen Streben nach wohlproportionirtem Habitus leicht erklärbar ist. Galen empfiehlt sogar das „Pechpflaster“ als Heilmittel gegen die Magerkeit, indem es eine richtige Vertheilung der Nahrungsmittel im Körper bewirke und somit der Ernährung diene.

Zur Konstitution gehört ferner das Temperament des Menschen, das je nach der Beschaffenheit eine besondere Diätetik verlangt. Die Anschauungen, die wir hier jedoch bei allen dreien unserer massgebendsten Autoren der Diätetik finden, sind die Theorien des Empedocles von den Elementen, deren Ausflüsse, Zusammentreffen von einander verwandten etc. die Thätigkeit der Sinne bestimmen. Diese Lehre, von Aristoteles übernommen, von den Hippocratikern vertreten, ist denn auch auf Celsus übergegangen.

An dritter Stelle schliesslich ist bei der verschiedenartigen Beschaffenheit der Körper der Zustand der Verdauung besonderer Berücksichtigung nothwendig, denn wenn man die verschiedenen Arten des menschlichen Körpers, auch des gesunden, betrachtet, so wird man nach der Anschauung der Alten den grössten Unterschied in der leichteren resp. schwereren Ausscheidung der in den Körper aufgenommenen und verdauten Speisen finden. Daher lehrt ja, wie wir oben sahen, Celsus, dass jeder seine eigene Natur kennen lernen und seine Lebensweise darnach einrichten müsse. Die richtige Verdauung hinderten nach ihren Anschauungen die Arbeit, das Sitzen, schmale Diät, wenn man nur einmal isst, während man zweimal zu essen gewohnt war, wenn man wenig trinkt und wenn man nach dem Essen ruht; die Verdauung regeln fleissige Bewegung, vermehrte Speise, Bewegung nach dem Essen, Trinken bei den Mahlzeiten. Brechen hemmt den Durchfall und hebt die Verstopfung.

Auch Geschlecht, Alter und Jahreszeiten verlangen besondere Beobachtung und sind, besonders das Alter, je nach seiner Stufe verschiedenartig in der Führung der Lebensweise. „Am leichtesten erträgt das mittlere Alter das Fasten, weniger die Jugend, am wenigsten Kinder und Greise. Warme Bäder sind Kindern und Greisen dienlich. Dem Kinde ist ein schwächerer Wein, dem Greise ein stärkerer nützlich. Wer im Jünglingsalter mehr flüssigen Stuhlgang hat, ist meistens im Alter verstopft. Das mittlere Alter ist den Krankheiten am wenigsten ausgesetzt, weil man da weder etwas von der Jugendhitze, noch von der Kälte des Alters zu fürchten hat. Das Alter ist geneigt zu langwierigen, die Jugend zu hitzigen Krankheiten.“

Einen anderen Standpunkt in der körperlichen Erziehung der Kinder nimmt Polybus ein: „Kinder muss man lange Zeit mit kaltem Wasser waschen und ihnen mit Wasser gemischten Wein reichen, der nicht kalt sein darf; überhaupt darf man ihnen nur das geben, was den Leib nicht voll macht und bläht. Wenn man dies thut, so werden sie frei von

Krämpfen sein, heranwachsen und eine gute Gesichtsfarbe haben.“ In wenigen Worten eine Diätetik der Kindererziehung, die zu dem Vortrefflichsten gehört, was im Alterthum darüber geschrieben worden ist.

Die Erforschung des Einflusses der Jahreszeiten nimmt bei den Alten einen breiten Raum ein; Hippocrates setzt an die Spitze seines Buches „De aëre, aquis et locis“ die Worte: „Wer richtige Untersuchungen über die ärztliche Kunst anstellen will, muss zunächst in seinen Gesichtskreis ziehen, was eine jede einzelne Jahreszeit zu bewirken vermag.“ Und in den Aphorismen sagt er: „Am gesundesten ist der Frühling, ihm am nächsten der Winter, gefährlicher schon der Sommer und am gefährlichsten der Herbst, besonders für Schwindsüchtige.“ — „Die beste Witterung ist die beständige, entweder kalt oder warm; die schlechteste die unbeständige.“ Die Jahreszeiten sind zu berücksichtigen hinsichtlich der Diät, der Kleidung, des Geschlechtsverkehrs, über welch' letzteren eigenartige Auffassungen, so z. B. dass er im Sommer und Herbst schädlicher sei, wie im Frühjahr und Winter, vorherrschen.

Die specielle Ernährungsdiätetik hat in den Systemen der Alten, wie sich wohl kaum anders erwarten lässt, eine hervorragende Rolle gespielt, und wenngleich ihre Kenntnisse von den Bestandtheilen der Speisen und Getränke höchst unvollkommen waren, und die Beurtheilung derselben nach den vorherrschenden Elementen im Sinne des Empedocles zu willkürlichen Annahmen und falschen Voraussetzungen führen musste, so bleiben doch die generellen Vorschriften, die Lehre von der Bedeutung der Diät, die strenge Individualisirung der Nahrungszufuhr in Berücksichtigung des Allgemeinzustandes, der Kräfte wie des Krankheitsverlaufes, werthvolle Güter, die die Grundlage jeder Therapie bilden werden.

Die Bedeutung der Ernährung für den menschlichen Körper und dessen Gedeihen war ihnen wohlbekannt; ich verweise nur auf den alten Spruch: „qualis cibus, talis chymus; qualis chymus, talis chylus; qualis chylus, talis sanguis;

qualis sanguis, talis lympha; qualis lympha, talis caro", und ihre Werthschätzung erkennen wir am besten aus den zahlreichen Versuchen aller alten Diätetiker, die Nahrungsmittel in ihre Bestandtheile zu zerlegen und den Nährwerth für den menschlichen Körper zu bestimmen. Dass diese rudimentären physiologischen Untersuchungen scheitern mussten, liegt auf der Hand. So finden wir bei ihnen die Klassification der Nahrungsmittel nach ihrer inneren Kraft, nach der Beschaffenheit ihres Saftes und zuletzt nach ihren verschiedenen Beziehungen zum Körper. Das Verhältniss zwischen Nährstoff und Verdaulichkeit haben sie wohl erkannt, und sie machen daher die Wahl der Speisen von dem Grade der Verdauungskraft abhängig. Kräftige, sehr nährende Speisen sind alle Hülsenfrüchte, besonders die Bohnen, Linsen, Erbsen, ferner die Getreidearten, besonders Weizen, das Fleisch der vierfüssigen Hausthiere, am meisten das Rindfleisch, am wenigsten das Schweinefleisch, das Wildpret, die grossen Vögel, die Seethiere. Von mittelmässiger Beschaffenheit sind die Küchengewächse, wie Kraut, Rüben, Zwiebeln, Spargeln etc., von den Thieren der Hase, die kleineren Vögel, die Flussfische; schwachnährende Speisen sind endlich alle Gewächse, die an einem zarten Stengel hängen, wie der Kürbis, die Gurke, das Obst etc.

Allein nicht nur die verschiedenen Arten von Nahrungsmitteln bewirken einen Unterschied, es müssen auch Alter, Boden und Gegend, in denen sie sich befinden, berücksichtigt, die individuelle Beschaffenheit derselben mithin herangezogen werden. Ein säugendes Thier, ein Fisch, der noch nicht seine gehörige Grösse erreicht hat, giebt wenig Nahrungsstoff. Auf Anhöhen wächst ein kräftigeres Getreide, wie in der Ebene, unter feuchten Himmelsstrichen entstehen kräftigere Erzeugnisse wie in trockenen Ländern.

Das Fette ist nährender als das Magere, das Frische mehr als das Gesalzene, die mit einer Brühe bereitete Speise mehr als das Gebratene.

Hinsichtlich der Beziehungen der Speisen zum Körper werden vor allem die dem Magen angemessenen von den un-

angemessenen unterschieden. Angemessen sind alles Herbe, Sauere, leicht Gesalzene, die Ptisane, Vögel, Wildpret, Rindfleisch (von anderen Thieren mehr Mageres als Fettes), ferner die Endivien, Salate, Obst, weiche Eier, herber Wein. Unangemessen sind warme, stark gesalzene, sehr süsse, fette Speisen, die Brühen, das gegohrene Brot, das Oel, die Wurzeln der Gemüse, Honig, Weinmeth, frische Weintrauben, Milch, Käse, alle kräftigen Hülsenfrüchte. Allen diesen schrieb man eine blähende und daher schlechte Wirkung zu. Erwähnen wir der Vollständigkeit halber noch, dass man die Speisen weiterhin nach ihrer Wärme- oder Kälteproduktion, ihrer schnellen oder langsameren Verderbniss im Magen, ihrer stopfenden oder abführenden und schliesslich nach ihrer urintreibenden Wirkung beurtheilte. Dass die Einnahme aller dieser Speisen nach den Principien der Mässigkeit, Gewohnheit und anderen Momenten zu geschehen hat, haben wir oben bereits gesehen.

Die Diätetik für Kranke unterliegt zuvörderst einer Reihe von allgemeinen Beobachtungen. Die Diät soll hier so viel wie möglich in Beziehung auf das gesunde Leben regulirt werden. Man ändere nicht mehr von der gewohnten Lebensweise ab, als unumgänglich nothwendig ist, Zubereitung und Temperatur der Speisen müssen dem Leiden entsprechend sein. Kranke müssen vor allem jeden Fehler in der Diät vermeiden, da er sich doppelt räche.

In allen Krankheiten gebe man entweder Ptisanen (entspricht unserem heutigen Gerstenschleim), Hirse, geröstetes Gerstenmehl oder Graupen. Will man auf die Stuhl- oder Urinabsonderung wirken, so reiche man süssen Wein oder Honigwasser, will man aber stopfen, herben, dünnen Weisswein, und will man stärken, herben Rothwein. Ist kein Fieber da, so darf man dem Kranken Fleischbrühsuppe, mit Weizenbrot oder Maiza bereitet, sowie Fische und Geflügel reichen.

Die Menge der Nahrung, die Zahl der Mahlzeiten soll sich nach der Gewohnheit, der Jahreszeit, der Himmelsgegend und dem Alter richten. In der Reconvalescenz sei man doppelt

vorsichtig in der Auswahl und Menge der Speisen, und achte vor allem darauf, ob einer starken Esslust auch eine Kräftezunahme entspricht.

In acuten Krankheiten unterschieden schon die Alten eine dreifache Diät, eine magere, eine mittlere und eine volle. Die erste, dem Gesunden unzureichende, soll doch zur Erhaltung des Kranken genügen, die mittlere das Bestehende erhalten, die volle das Verlorene wieder ersetzen. Die magere Diät ihrerseits unterschied man wieder in drei Grade, nämlich in die strengste (extreme tenuissima) — eine wahre Hungercur für äusserst acute Krankheitsformen — die sehr magere (tenuissima) — in sehr hitzigen Fällen, wo man wenigstens Honigwasser gestattete — und die einfach magere (simpliciter tenuis), wo man sich der vielbesprochenen Ptisane als Getränk wie als Speise bediente.

Die verschiedenen medicinischen Schulen des Alterthums waren übrigens hinsichtlich der Grundsätze, nach denen die Ernährung des Kranken zu leiten sei, keineswegs einig, und die höchst einseitigen theoretischen Ansichten führten in der Diätetik oft zu den seltsamsten Missgriffen, die um so verderblicher wurden, je weiter sie sich von der hippocratischen Einfachheit entfernten. Die Anhänger des Thessalus reichten ihren Kranken nur jeden anderen Tag Nahrung, neuere Theoretiker hielten es für besser, nur jedesmal am dritten Tage Speise zu reichen, wesshalb sie auch Diatritarii hiessen, und Asclepiades bestimmte in dieser Hinsicht besondere Regeln für die einzelnen Krankheiten. Nach dem Zeugniss des Plinius gab es Aerzte, die ein so strenges Regime befolgen liessen, dass sie die Kranken dadurch aufrieben und durch Hunger fast tödteten, wesshalb sie Limoctonoi hiessen, während andere, wie Petronus, sie durch die Menge von Nahrungsmitteln zu Grunde richteten.

Bei allen Fieberkranken ist, wie Hippocrates (Aphorismen I, 16) bestimmt, eine anfeuchtende Diät am Platze, zumal bei Kindern und solchen, die eine solche Lebensweise schon früher führten. Diese anfeuchtende Diät bestand haupt-

sächlich in dem Gebrauche flüssiger, theils wässeriger, theils schleimiger, auch wohl säuerlicher Getränke und ganz dünner nährender Brühen, wobei ausserdem noch darauf gesehen wurde, dass der Kranke sich sehr ruhig verhielt, die ihn umgebende Luft feucht blieb, Bäder gebraucht wurden etc. Als eine Hauptmaxime verlangt Polybus bei jeder Krankheit, dass man reiflich erwäge, ob eine anfeuchtende oder austrocknende Behandlung erforderlich sei. Wo das Anfeuchten zusagt, da soll man keinen Hunger aufkommen lassen, sondern Speise und Trank reichen, den Körper ruhen und schlafen lassen, so viel man will. In den Krankheiten dagegen, in denen das Austrocknen nöthig ist, soll man nur einmal am Tage essen und weniger Speise und Getränke zu sich nehmen lassen, möglichst wenig schlafen und fleissig körperliche Bewegungen machen lassen. Man sieht aus dieser Darstellung, wie schon Polybus von den einfachen Grundsätzen des Hippocrates abwich, und noch weit weniger wird man seine Angaben, welche Speisen als anfeuchtende, welche als austrocknende gelten, acceptiren können.

Die ächten hippocratischen Grundsätze sind aber der Hauptsache nach die folgenden:

Wenn eine Krankheit sehr acut ist, so begleiten sie sogleich die heftigsten Zufälle, und man muss sich bei derselben nothwendig auch einer sehr mageren Diät bedienen. Wenn aber dieses nicht der Fall ist und eine reichlichere Diät gestattet werden kann, so steige man mit derselben um so viel, als die Krankheit von ihrem höchsten Grade sich entfernt. Sobald jedoch die Krankheit ihren höchsten Grad erreicht hat, muss man sich der magersten Diät bedienen. Man prüfe aber auch den Kranken, ob er mit einer solchen Diät dem höchsten Krankheitsgrade wird Widerstand leisten können, ob er eher die Kraft verlieren und dem Leiden in Folge der Diät keinen Widerstand wird leisten können, oder ob die Krankheit vorher abnehmen und nachlassen werde. Denjenigen, bei denen der Höhepunkt des Leidens sogleich eintritt, muss man sofort leichte Diät verordnen; denen aber, bei welchen der höchste

Grad der Krankheit später eintritt, muss man die Nahrung während und kurz vor derselben entziehen. Vorher aber lasse man etwas reichlichere Nahrung zu, damit der Kranke auch die erforderlichen Kräfte besitze. Bei Paroxysmen (Steigerungen) muss man die Nahrung entziehen, denn das Zuführen von Nahrung ist schädlich, und bei Leiden mit periodisch auftretenden Paroxysmen muss man während dieser letzteren die Nahrung entziehen.

Nach Polybus wurden auch die Verwundeten auf Hungerdiät gesetzt, die man jedoch nach zwei verschiedenen Methoden durchführte, indem entweder dem Kranken sowohl Speise als Trank entzogen oder aber irgend ein Getränk, namentlich warmes oder kaltes Wasser, zugelassen wurde, und man entfernte sich immer mehr von dem strengsten Regime, je mehr man milde nährende Getränke, wie Honigwasser, sehr dünne Ptisane etc., zuliess. Grosse Aufmerksamkeit bei der Anordnung der Diät in hitzigen Fiebern verwendeten die alten Aerzte auf die Tage, in welchen sie die Krisis erwarteten, und bestimmten darnach die Menge der dem Kranken darzureichenden Speisen. Erwartete man, dass die Krankheit am siebenten Tage entscheide, so musste die Diät um so sparsamer sein, je näher dieser Tag herankam; je entfernter er aber war, um so reichlicher durfte geeignete Nahrung zugelassen werden, so zwar, dass am ersten und zweiten Tage die zu reichende Portion stärker sein durfte als am dritten und sie dann immer kleiner wurde bis zum siebenten, an welchem das magere Regime am strengsten zu befolgen war, um die Natur in ihren heilsamen Bestrebungen nicht zu stören. Als Nahrungsmittel selbst reichte man in allen Krankheiten Ptisanen, Hirsen, geröstetes Gerstenmehl oder Graupe. Die Zubereitung richtete sich nach dem Zweck, den man verfolgte: Wollte man auf die Leibesöffnung wirken, so wurde es dünn, gut gekocht und mehr süss und milder als salzig und warm zubereitet; sollte es zur Kräftigung und Stärkung dienen, dann wurde es consistenter, fetter und mässig gekocht gegeben. Als Getränk gebrauchte man, wenn man auf Stuhl-

oder Urinabsonderung wirken wollte, süssen Wein oder Honigwasser, wollte man stopfen, herben weissen, dünnen und wässerigen Wein und als Stärkungsmittel herben und rothen. In gastrischen Fiebern liess man nach genommenem Purgirmittel eine Abkochung von Linsen oder Hirsen oder auch dünnen Gerstenschleim trinken; als kräftigere Nahrung dienen Zubereitungen von Mehl oder Graupe. Ist kein Fieber da, so darf man dem Kranken Fleischbrühsuppen mit Weizenbrot oder Maza bereitet, sowie gekochten und gesalzenen Fisch, gekochtes Fleisch von einem jungen Lamm, sowie von Geflügel gestatten.

Frisches Wasser dem Fiebernden zu reichen, verbot Hippocrates, und erst Galen führte es in die Fieberbehandlung ein. Trotzdem spielte der diätetische Gebrauch des Wassers schon bei Hippocrates eine bedeutsame Rolle, und wiederholt weist er auf die Nothwendigkeit hin, dass der Arzt sich mit den besonderen Eigenschaften des Trinkwassers bekannt machen müsse. Wenn man in eine fremde Stadt kommt, soll man nicht nur die Lage derselben zur Sonne und Wind berücksichtigen, sondern auch auf das Sorgfältigste die Beschaffenheit des Wassers erforschen und zusehen, ob dasselbe sumpfig, salzig, hart oder weich sei, ob es zum Kochen der Hülsenfrüchte geeignet oder nicht geeignet sei u. s. w. Den Genuss des Sumpfwassers verbietet er als dem Körper schädlich und verderbenbringend, das Quellwasser dagegen empfiehlt er zum Trinken für Gesunde und Kranke. Im Alterthum hielt man ein Trinkwasser für um so besser, je leichter es gefunden wurde, so dass man seine Güte durch die Waage zu ermitteln suchte, worauf sich noch die Eintheilung der Wasserarten in den Schriften des Cornelius Celsus gründet; allein schon Plinius legte keinen grossen Werth auf diese Wasserprobe und suchte die Merkmale seiner Güte lediglich in der Geschmack- und Geruchlosigkeit. In der hippocratischen Zeitperiode war der Unterschied zwischen hartem und weichem Wasser bereits bekannt, obgleich man bei der Mangelhaftigkeit der naturwissenschaftlichen Kenntnisse die wahren Ursachen, worin eigentlich jener Unterschied

liegt, nicht zu erkennen vermochte. Das Wasser der Flüsse und Bäche hat Hippocrates in seiner berühmten Theorie von der Blasensteinbildung einer systematischen und eingehenden Beurtheilung unterzogen. Er sagt: Diejenigen, welche allerlei Wasser trinken, das in Flüssen, Bächen oder Teichen, in die es aus sehr verschiedenartigen Quellen zusammenfliesst, oder aus weiter Entfernung hergeleitet wird, leiden besonders an Steinschmerzen oder an Nierenkrankheiten; sie werden von Harnstrenge und Hüftweh geplagt. Da diese Fluss- und Teichwasser verschiedene fremde Stoffe enthalten, so setzt sich aus ihnen Schlamm und Sand in den Gefässen zu Boden, und sie erzeugen die bereits erwähnten Krankheiten, jedoch nicht bei allen Personen, sondern nur bei denjenigen, welche an einem entzündlichen Zustande der Harnblase leiden. In diesem Fall wird der Urin nicht gehörig ausgeleert, sondern in der Harnblase gleichsam gekocht und verbrannt; nur der dünnste und reinste Theil wird ausgeleert, während der dicke und trübe Rückstand sich sammelt und anfangs geringe, allmählich aber grössere Concretionen bildet, die sich endlich in eine steinartige Masse verwandeln.

Weit über 2000 Jahre sind verflossen, seitdem Hippocrates diese Theorie von der Blasensteinbildung begründet hat, und noch heute betrachten wir als eine der Ursachen, die bei der Steinbildung eine gewisse Rolle spielen, den Salzgehalt des Trinkwassers und nehmen an, dass der grössere Gehalt des Trinkwassers an Kalk- und Magnesiasalzen die Steinbildung begünstige, und dass auf diese Ursache die Häufigkeit der Steinbildung in einzelnen Gegenden zurückzuführen sei.

Hat auch die Ernährungstherapie der verschiedenen Fieberkrankheiten in unserem Jahrhundert durch die bahnbrechenden Lehren von Graves und Trousseau einen völligen Umschwung erfahren, sind auch viele Bemerkungen des Hippocrates für uns unverständlich und actuell werthlos, so hat sich doch der tiefe und scharfsinnige hippocratische Geist, welcher Wissenschaft und Kunst in organischer Weise zu ver-

schmelzen suchte, eine nicht zu unterschätzende Bedeutung und Tragweite gerade auf dem diätetischen Gebiete erhalten, und die in den hippocratischen Lehren niedergelegten leitenden Grundprincipien, die ihre Lebenskraft und Giltigkeit bis in unser Jahrhundert hinein aufrecht erhalten haben, haben sich vornehmlich in der Krankendiätetik in hervorragender Weise bewährt.

Ueber die Diätetik in chronischen Krankheiten finden wir bei Hippocrates wie bei Celsus nur wenige Angaben; drastische Purgantien in Verbindung mit anfeuchtender Diät, vor allem Milch- und Molkenkuren sind das einzige Specielle, was wir hierüber finden, abgesehen davon, dass die allgemeinen hygienisch-diätetischen Grundsätze und Vorschriften auch für diese Kranken gelten; Galen wandte erhöht seine Aufmerksamkeit den chronischen Erkrankungen zu und betont hierin die Wichtigkeit der diätetischen Therapie. So behandelt er, ebenso wie Celsus, die Gicht mit strenger Diät, vor allem Enthaltung des Weines, lauwarmen Bädern, Abführmitteln und Eselsmilch als diuretisches Mittel. Die Kur wird begonnen mit einem Aderlass, Schmerzanfälle werden durch erwärmende Umschläge gestillt.

Die Therapie der Phthisis, die bei Hippocrates noch sehr unvollkommen war und nur in kräftiger Ernährung und Darreichung von Milch bestand, beruht bei Celsus bereits hauptsächlich auf dem Wechsel des Klimas und zwar entweder in ständigem Aufenthalte auf der See oder in Uebersiedelung nach Egypten, ferner in Diät, reichlicher Zuführung von Milch, die Galen in der Form der Frauenmilch, weil am kräftigsten, gegeben wissen will; diese Behandlung mittelst Zuführung von Frauenmilch finden wir in einigen Theilen Russlands in unserem Zeitalter noch in der Volksmedicin gebräuchlich!

Fassen wir unsere Betrachtungen über den Begriff und die historische Entwicklung der Diätetik im Alterthum zusammen, so finden wir:

Diätetik wie Medicin stammen, beide gleichen Ursprungs,

aus der Erfahrung, in der die Nothwendigkeit des Lebens den Menschen unterwiesen hat.

Zu allen Zeiten haben die Menschen die Diätetik kultivirt, ohne dass Lehrer dieser Kunst in den frühesten Zeiten vorhanden waren. Die Ueberlieferungen der Geschichte zeigen uns, dass sie als Wissenschaft ursprünglich nicht existirt hat, sondern bald mit der Ethik, bald mit der socialen Hygiene verbunden und von religiösen Vorstellungen durchsetzt war. Daher finden wir auch unter den ältesten Völkern den Kultus der Diätetik bei den Priestern, die durch ihr tadelloses Leben als Heilige betrachtet wurden, und denen nachzueifern höchstes sittliches Gebot war.

Philosophen und Gesetzgeber des Alterthums stellten die Diätetik an die Spitze ihrer Systeme und Einrichtungen und zwangen durch die hohe sittliche Kraft ihrer Lehren wie durch die unverletzbare Gewalt der Staatsordnung zur weisen Gestaltung des Lebens.

Diese Lebensführung, die noch in den Zeiten des Hippocrates durch Einfachheit und Mässigkeit sich auszeichnete, wurde bereits zu Lebzeiten des Celsus von dem überhandnehmenden Luxus überwuchert, im Zeitalter des Galen durch die sinnlose Schwelgerei der Römer, die dem Beispiel der Cäsaren folgten, erdrückt und ging zusammen mit der Vernichtung des morgenländischen Reiches unter.

Von jeher haben Aerzte die Diätetik als einen Theil ihrer Kunst aufgefasst, dieselbe der individuellen Beschaffenheit des Menschengeschlechtes, den Zeit- und örtlichen Verhältnissen angepasst und dadurch sich in der Kulturgeschichte der Völker ein unvergängliches Denkmal gesetzt.

Hippocrates hat den Grundgedanken der Diätetik für ewige Zeiten in den Worten, dass es die vornehmste Aufgabe der ärztlichen Wissenschaft sei, Krankheiten zu verhüten, niedergelegt, und dieser Fundamentalsatz, von Celsus und Galen wissenschaftlich begründet, wird unauslöschbar die Grundlage jeder individuellen und socialen Hygiene bilden.

Noch heute betrachten wir staunend die körperliche und

geistige Energie, die das Alterthum auszeichnete und fragen wir nach der Ursache, die jene „ardua virtus“ erzeugte, so zeigt uns schon ein oberflächlicher Blick in die Geschichte, dass es die gleichmässige Ausbildung des Körpers wie des Geistes war, welche Griechenland und Rom zum Vaterland der Helden machte. Eine Welt, in der man den blossen Körper auf brennenden Sand legte, um die Hitze des Tages ertragen zu lernen, in der man mit Schnee bedeckte Statuen an die entblösste Brust drückte, um auch dem Frost Trotz bieten zu können — Socrates ging barfüssig im Winter auf dem Eise spazieren — musste erfüllt sein von dem Streben, das ganze Geflecht der Lebensgebräuche und der Sitten der Natur anzupassen, und in den Störungen des körperlichen Wohlbefindens die Heilmittel der Natur, das simplex sigillum veri, als vornehmstes Behandlungsprincip zu erklären.

Gross, wie der Genius der Menschheit, treten die hygienisch-diätetischen Bestrebungen des Alterthums vor das Bewusstsein der modernen Völker, um eine Zeit, wo die wissenschaftliche Heilkunde sich in Einsicht der tiefen Bedeutung, dass die einfachen Mittel in vielen Fällen die besten sind, anschickt, den im Laufe der Jahrhunderte oft genug verlorenen „Weg der Natur“ wiederzufinden!